

DANIEL REID

DETOKS

Sağlıklı ve Uzun Bir Yaşam İçin
Vücudunuzu Arındırmanın Doğal Yolu



7.
baskı

ALFA®

1682 | ALFA | TIP-SAĞLIK | 8

DETOKS

Detoks, Sağlıklı ve Uzun Bir Yaşam İçin Vücudunuzu Arındırmanın Doğal Yolu
© 2006, ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

The Tao of Detox, The Natural Way to Purify Your Body for Health and Longevity
© Daniel Reid, 2003

Kitabın Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.'ne aittir. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında hiçbir yöntemle çoğaltılamaz.

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni M. Faruk Bayrak
Genel Müdür Vedat Bayrak
Yayın Yönetmeni Mustafa Küpüşoğlu

ISBN 978-975-297-740-2
1. Basım: Nisan 2006
7. Basım: Ocak 2014

1

Baskı ve Cilt
Melisa Matbaacılık
Çiftelavuzlar Yolu Acar Sanayi Sitesi No: 8 Bayrampaşa-İstanbul
Tel: 0(212) 674 97 23 Faks: 0(212) 674 97 29
Sertifika no: 12088

Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Ticaretine Sokak No: 15 34410 Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0(212) 511 53 03 (pbx) Faks: 0(212) 519 33 00
www.alfakitap.com - info@alfakitap.com
Tic. Sic. No: 10905

DANIEL REID

DETOKS

Sağlıklı ve Uzun Bir Yaşam İçin
Vücudunuzu Arındırmanın Doğal Yolu

ALFA[®]

*Bu kitap,
sorunun kaynağına inip bize çözüm yolunu
gösterdiği için V.E. Irons'a
ve
onun hayır işlerinin devam etmesini
sağladıkları için Marlene'le Julia'ya
ithaf edilmiştir.*

İÇİNDEKİLER

<i>Türkçe Baskıya Önsöz</i>	13
<i>Önsöz</i>	17
<i>Giriş: Doku Kirliliği</i>	23

Konu 1 Detoks

Bölüm 1: Detoksun Temel Protokolleri	39
Asitlerin Atılımı	40
Doğru pH Dengesini Tekrar Kurmak	41
Drenajların Temizliği	45
“Akan Sular, Hareketli Menteşeler”	49
Kirlenme ve Arınma	51
Bölüm 2: Su: Hidrasyon ve Hidroterapi	55
Dahili Kullanım: Hidrasyon	56
Mikro-su	58
Deniz Suyu ve Deniz Tuzu	62
Oksijenli Su	66
Harici Kullanım: Hidroterapi	68
Tuzlu Sıcak Su Banyoları	69
Denize Girmek	71

Mineralli Sıcak Su Kaynakları	72
Bitki Özlü Buharın Gücü	73
Su Kıtlığı	75

Bölüm 3: Fizyoterapi: Masaj ve Hafif Egzersiz.....	77
Kendi Kendine Masaj	88
Hafif Egzersiz.....	96

Bölüm 4: Hava: Hayatın Nefesi	91
Nefes Kontrol Sanatı	93
Hareketsiz Soluma.	112
Beden Hareketleri ile Soluma	120
“Yin Partikülleri”	129
Hareketlendirilmiş Hava	134
“Burun Bilir!”	135
“Sükût Altındır”	137

Bölüm 5: Besin: Detoks Diyeti ve Takviyeleri	139
Asit Perhizi	140
Alakart Alkalik.	143
Tahıllar ve Kabuklu Yemişler.	156
Detoks İçecekleri	159
Detoks Takviyeleri.....	160
Günlük Detoks Mönüleri	168

Bölüm 6: “Hız Şeridi”:Oruç ve Kolon Yıkama	180
Bilgelerin Tedavileri	182
“Hız Şeridi” 186	
Mega Oruçlar, Mini Oruçlar ve	
Yarı Oruçlar 188	
Oruç Takviyeleri	191
Tereddüdü Bırakıp İşe Koyulun	194
Colema Ekspresi’nde Yedi Gün.....	198

Bölüm 7: “Güneş Işığının Meleği”: Helyoterapi.	203
“Cilt Yüzeyi”	207
Detoks ve İyileşme İçin Helyoterapi.	208
“Işığa İzin Verin”	211
Bölüm 8: Gidericiler: Bitkisel Detoks.	213
Karaciğer: Filtreyi Temizlemek	215
Kan ve Lenf: Boru Hatları	218
Böbrekler ve Mesane	220
Bağırsaklar: Kanalizasyonu Süpürmek	221
Akciğerler ve Bronşlar: Hava Tahliye Sistemini Temizlemek	223
Beyin ve Sinirler: Devreleri Dengelemek ve Temizlemek	226
Solucanlar ve Parazitler	228
“Halk İlaçları”	229
Bölüm 9: İleri Teknoloji Elektro-Detoks	231
İnsan Enerji Sistemi	232
“Enerji Kirliliğinin Zararları”	225
“Biyo-Elektrik Enerji Tedavisi” İçin Reçete	237
Jai Elektro-Bası Yenilenme Terapisi	238
BEFE Biyo-Elektrik Banyosu	239
Zapper	241
NET: “Soğuk Hindiye” Son	243
Radionics: Vücudun Biyo-Elektrik Alanının Tekrar Dengelenmesi	245
“Yeni Dalga, Aynı Deniz”	247

Konu2
“Retoks”
(Tekrar Kirlenme)

Bölüm 10: Rasyonel Retoks Sanatı.....	251
Detoks / Retoks.....	254
Bölüm 11: Besin: Retoks Diyeti ve Takviyeleri.....	258
Yin ve Yang.....	259
Alkali ve Asit Oluşturan Besinlerin	
Kısa Listesi	264
Yaşayan İnsanlar İçin Canlı Besinler.....	268
KSOB (CRON) Diyeti: Kalori Sınırlama/	
Optimum Beslenme.....	270
Memelileri, Kuşları ve Balıkları Yeme	
Kılavuzu	272
Yağ ve Sıvıyağ.....	276
Süt Ürünleri	277
Tahıllar.....	279
Fermante Besinler	282
“Şeker Hüznü”	283
“Hayatın Tuzu”	286
Süper Takviyeler.....	287
“Alka-Yardım”	292
Rasyonel Beslenme Alışkanlıkları Edinmek	
İçin Tavsiyelerin Kısa Listesi	294
Bölüm 12: Sigara ve İçki Üzerine Tavsiyeler	298
“Duman İşaretleri”	300
“Ateş Suyu”	305
Akşamcılar ve Tütün İçicileri İçin İpuçları	309
Bölüm 13: Tıbbi ve Keyif Verici İlaçları Üzerine Tavsiyeler ..	311
Bölüm 14: Detoks/Retoks Saatlerinizi Kurmak.....	318
Bölüm 15: “Endişelenme, Mutlu Ol, Kendini İyi Hisset” ...	325

Ek

Ek: Tarifler ve Formüller	331
--	------------

TÜRKÇE BASKIYA ÖNSÖZ

Elinizde tutuğunuz bu güzel kitabı Türk okuyucusuyla buluşturan Alfa Basım Yayım Dağıtım'a teşekkür ederek başlamak istiyorum.

Yaşadığımız doğal ortamla bedenimiz öylesine büyük bir uyum içindedir ki bedenimiz kendisine yapabileceğimiz bütün olumsuzlukların üstesinden gelebilir.

Beden kendisine zararlı olan toksinleri karaciğer, böbrekler, barsaklar, solunum yolu ve ter ile deriden atarak temizler ve kendisini arındırır.

Ancak özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrası endüstrinin giderek gelişmesiyle beraber gelen petro-kimyasal devrim sonucu artan toksinler, insan metabolizmasının kendini temizleme kapasitesinden çok daha hızlı bir şekilde birikime yol açmış ve organizma kendi kendini temizleyemez hale gelmiştir.

Gözlerimizin gördüğü, ellerimizin tuttuğu, zihnimizin algıladığı ve algılayamadığı birçok etken bizi sağlıklı bir hayattan uzaklaştırırken, biz daha neyle karşı karşıya olduğumuzun farkında bile değiliz.

Beden ve ruh sağlığımızı iş hayatı ve sosyal hayatımızdaki hedefleri gerçekleştirerek yakalayabileceğimizi zannediyoruz. Halbuki hayatımızı kolaylaştırıyor gibi görünen teknoloji ve sürekli yarışma halinde geçen iş hayatı sağlığımızı tehdit ediyor.

Bedenimizde toksinlerin yığımlanmasının iki temel nedeni vardır: Birincisi, yediğimiz ve içtiğimiz besinlerdeki, soluduğu-muz havadaki doğal olmayan çevresel faktörlerin artışı ile metabolizmanın doğal seviyesinin çok üstünde toksin yüklenmesidir. İkincisi ise, sağlıksız kişisel alışkanlıklar, hiperaktif modern yaşam tarzının getirdiği aşırı stres ve yorgunluk nedeniyle zayıflayan bağ dokusu ve vejetatif sinir sisteminin sağlığını kaybetmesidir.

Çağımızda özellikle metropollerde yaşayan insanlar endst-riyel kimyasallar, pestisit diye tanımlanan tarımda kullanılan zehirli maddeler, elektromanyetik kirlenme, gıda katkı maddeleri, yanlış beslenmeden kaynaklanan aşırı asit birikimi, ağır metaller, anestezi maddelerin ve özellikle bilinçsizce kullanılan ilaçların kimyasal kalıntıları, toplumca legal kabul edilen drogların (alkol, tütün, kafein) kalıntılarıyla beraber illegal drogların (eroin, kokain v.s. gibi) kalıntıları, ruhsal dünyamızda yaşanan sorunların ağır yükünden oluşan çok karmaşık bir kokteylin etkisi altında yaşamlarını sürdürme çabası içindedirler.

Oysa, bütün bu olumsuzlukları yenmek için son derece basit önlemler yeterlidir. Bu kitabın birincil amacı Sağlıklı ve Uzun Bir Yaşam İçin Vücudunuzu Arındırmanın Doğal Yolları yani ‘Detoks’ konusunda çok basit ama son derece kapsamlı bilgilerle size kılavuzluk etmektir.

Ruh sağlığımızı korumanın, beden sağlığını korumak ile mümkün olacağını kavradığımız an önemsiz addedilen küçük rahatsızlıkların bedenimizde kalıcı hastalıklara davetiye çıkar-đıđını, oysa bu gibi rahatsızlıklardan korunmanın ilerde ortaya çıkacak hastalıkların tedavisinden daha kolay olduğunu kavrayacak niteliktedir.

Yaşamımızın her döneminin kendine has bir güzelliği vardır; bebeklik, çocukluk, ilk gençlik, gençlik, orta yaş ve yaşlılık. Bu yaş dönemlerini irademiz ve kontrolümüz dışında yaşarız. Ancak insanlar bilinçlenerek her yaşta, hayatlarının her anından zevk alarak yaşayabilirler.

Detoks sadece beslenme veya kolon-hidroterapi (colon clearance) ile yapılamayacak kadar kapsamlı ve donanımlı olmak zorundadır. Homöpatik etkileşimi bilmeden, bağ dokusunun işlevini kavramadan, vejetatif sinir sisteminin temel uygulaması olan nöralterapi metodunu özümsemeden, biyofoton ve manyetik alan tedavisinin hücrenin yenilenmesi üzerindeki etkinliği bilinmeden, Geleneksel Çin Tıbbı başta olmak üzere diğer geleneksel tıbbın etkileşimlerini kapsamlı olarak kavramadan yapılacak olan detoks programlarının bir ayağı eksik kalacaktır.

20. yüzyılın başında sağlıklı insan kavramı, yüzyılın ortalarında organların sağlığına dönüştü. Yüzyılın sonlarına doğru dokuya sağlık ve nihayet 21. yüzyılın başında hücreye sağlık tartışılmaya başlandı. Modern tıp günümüzde genlerin sağlığını konuşmaya başladı. Ancak, insan içinde yaşadığı çevreyle birlikte sağlıklı olabilir. İnsan ancak günlük araçlarla, giydiği kıyafetle, içtiği suyla, beslendiği besinle, yani bir bütün olarak sağlıklı olabilir.

Daniel Reid bu kitabında tamamlayıcı tıp felsefesi ışığında geniş bir ufuk turu yapmakta ve detoks'un ne olduğunu ya da ne olmadığını gözler önüne sermektedir. Bu kitap sayesinde detoks hakkında kapsamlı bilgi sahibi olacaksınız. Ayrıca eğer bir tedavi olmak durumunda olacaksanız bunu bilen ve bu konuda eğitim almış olan hekimler dışında başkalarına kendinizi teslim etmeniz gerektiğinin önemini vurgulamak istiyorum. Hekim olmayanlar yapılan işi sadece bir beslenme alışkanlığı bozukluğuymuş gibi almaktadır ve detoks yaptığını her ortamda dile getiren ve bunu kendi uzmanlığıymış gibi sunan diyetisyenlerce yapılan, sadece beslenmenin temel alındığı detoks programlarının yetersiz kalacağını belirtmek zorundayım.

Bu kitabın amacı, hangi yaşıta olursak olalım, bugünden başlayarak, bedenimizde yığılmış toksinlerden hızlıca arınmanıza kılavuzluk etmektir. Bu, gönüllük ve irade üzerine inşa edilebilecek bir süreçtir ve bizi yıllar boyunca hastane kapılarından, hasta yataklarından uzak tutacaktır.

Sağlık bakımından kaliteli bir hayatın sizi, teknolojinin sunduğu yüzlerce, binlerce buluştan daha mutlu edeceğini unutmamak gerekir.

Dr. Hüseyin Nazlıkul

ÖNSÖZ

Modern tıbbın mucizelerine rağmen, insan sağlığı dünya genelinde alarm veren bir ivme ile bozulmaya devam ediyor. Bu kötü gidişat, dünyanın zengin sanayi bölgelerinde olduğu kadar gelişmemiş yoksul ülkelerde de yaygınlaşıyor. Örneğin, dünyada kanserden ölüm oranının en yüksek olduğu ülkelerden biri ABD'dir. AIDS adıyla bilinen Bağışıklık Sistemi Yetersizliği Sendromu gezegenin her köşesine yayılıyor ve genç yaşlı, yoksul zengin ayırt etmiyor. Bundan sadece yüz yıl önce kronik dejeneratif sağlık problemleri ve zayıf düşüren hastalıklar, ancak yaşlı ve güçsüz insanları etkilerken, günümüzde genç ve orta yaşlı yetişkin grupların arasında da sıklıkla görülüyor. Bütün dünyada hem kadınların hem de erkeklerin hayatlarının kanıksanmış bir parçası olan kronik ağrı ve bitkinlik, sindirim sorunları ve uykusuzluk, yüksek tansiyon ve kalp problemleri ve tüm diğer rahatsızlıklar insanların hayat kalitelerini düşürüyor ve tarifsiz mutsuzluklara sebep oluyor.

Peki buradaki problem nedir?

Problem, en basit ifadeyle, toksinlerdir; tıpkı sinekleri pisliğe çeken, nehirlerdeki balıkları öldüren ve çevreyi kirleten zehirli-lik gibi... Ancak bu kez, insan vücudundaki dokuları ve kanı kirleten zehirli atıklar söz konusudur. Modern Batı yaşam stili, özellikle de çokça övülen “Amerikan Stili Hayat” tıpkı insanlık denizinin üzerinde yayılan bir yağ tabakası gibi, insan vücudu-nu göreceli olarak sağlıklı bir dengede tutan geleneksel yaşam biçimlerimizi boğdu. Hazır yemekler ve besin değeri taşımayan yiyecekler, bozulmayı önleyen koruyucular ve katkı maddeleri, kimyasal olarak kirlenmiş hava ve su, çılgınca yaşadığımız hayatlar ve gelişigüzel kullandığımız ilaçlar insan sağlığının çöküşüne ve insan vücudunun acımasızca kirlenmesine sebep oldu.

Günümüzde birçok insan arabasına vücuduna gösterdiğin-den daha fazla özen gösteriyor. Arabanızın deposuna gelişigü-zel olarak benzin, dizel, gazyağı, propan ve bir bardak şeker koyduğunuzu düşünün. Benzer şekilde, birçok kişi aynı öğünde et, ekmek, süt, yağ, şeker ve hazım açısından uyumsuz diğer yiyecekleri karıştırarak tüketiyor. Ve eğer motorun yağını hiç değiştirmeyip, filtreleri ihmal etseydiniz ve karbüratörün kurumla dolmasına izin verseydiniz neler olacağını düşünün. Sonuçlar belli: Yakıt, kötü kokulu zehirli atıklar ve gazlar ürete-rek randımanlı bir biçimde yanar; motor çok kısa sürede homurdanmaya, yağ sıçratmaya başlar; önemli hareketli parça-lar tutukluk yapar ve arabanızı en yakın tamirciye çektirmek zorunda kalırsınız. Aslında düzenli bakım yaparak, yağı ve filt-releri zamanında değiştirerek, karbüratörü temizleyerek, doğru yakıtı kullanarak ve günlük bakımı aksatmayarak tüm bu prob-lemeleri ve pahalı tamiratları kolayca engelleyebilirsiniz.

Günümüzde kanser, diyabet (şeker), karaciğer sirozu gibi en çok rastlanan ölümcül hastalıklar, virüslerden veya mikroplar-dan değil, toksinlerin ve asidik atıkların vücutta uzun süreli birikmesinden ve bunların, patojen mikroorganizmaların vücu-du etkilemesi için gerekli doku kirliliğini yaratmasından kay-

naklanır. Benzer şekilde, eklem romatizması, damar sertliği ve bağışıklık eksikliği gibi dejeneratif sağlık problemleri de, insanların kendi vücutlarına kendileri tarafından sokulan nesnelerin varattığı kan ve doku zehirlenmesinin sonucudur. Bu asidik toksinler, çeşitli dokularda iltihaplanmaya ve çürümeye sebep olurken, aynı zamanda organlara ve salgı bezlerine zarar verir, eklemlerde ve arterlerde aşınmalara sebep olur, sinir sistemini zayıflatır ve vücudun bağışıklık sisteminin ve diğer hayati fonksiyonlarının çalışmasını engeller. Bizi zayıf düşüren bu doku kirlenmesi, neredeyse her zaman kendi kendimize sebep olduğumuz bir durumdur ve haplarla, iğnelerle, ameliyatla veya diğer çabuk iyileştiren tıbbi yöntemlerle düzeltilemez. Bu kirlenmeyi gidermenin tek yolu arınmadır (detoks) ve bunu sadece bu kirlenmeye ilk başta izin veren kişi gerçekleştirebilir, yani siz. Diğer bir deyimle "bu pis bir iş ama birisinin yapması gerekiyor" ve bu durumda o birisi sizsiniz.

Arınmayı çabuk ve etkin bir biçimde yapıp toksinlerin hayati organlara ve fonksiyonlara verdiği zararı tamir etmenin basit yolları olduğu için şanslıyız. Yine de, sisteminizi tam anlamıyla arındırmak ve arabanıza yaptığınız günlük ufak bakımlar ile düzenli ayarlamalara benzer şekilde düzenli olarak arınmaya zaman ayırmak ve bunun için gerekli disiplini uygulamak size kalmıştır. Nasıl ki ateş her zaman kül ve duman üretir, hayat da doğası gereği toksiktir ve dolayısıyla, bir arınma programını bitirdiğiniz anda hayatın metabolizmaya ait süreçleri vücudunuzu tekrar kirletmeye (retoks) başlar. Bu yüzden uzun ve sağlıklı bir hayatın tadını çıkarmanın -bir yandan çalışırken bir yandan da başarılı olmanın, formda kalmanın ve "yiyip, içip mutlu olmanın"- yolu, düzenli arınma disiplini ve "rasyonel tekrar kirlenme" prensiplerini günlük hayatta uygulamaktır.

Uzakdoğu'da insanlar çok çalışmayı severler ve hayattan her açıdan zevk alırlar; sağlık ve uzun yaşam her zaman hayatın en değerli iki hazinesi olarak işlenmiştir ve bunlar, yapmaya değer her şeye ve zevke ulaşmak için temel taşlar sayılırlar. Geleneksel

Asya toplumlarındaki insanlar ün, zenginlik, refah ve zevk peşindeki amansız arayışlarına ne kadar yoğunlaşmış olurlarsa olsunlar, her zaman vücutlarını ve zihinlerini dinlendirecek, enerjilerini şarj edecek ve sistemlerini tekrar dengeleyecek zamanı kendilerine ayırırlar ve beslenmeleri ile günlük diğer temel alışkanlıklarını, bozulmayı ve ölümü geciktirecek şekilde düzenlerler. Geleneksel Doğu kültürleri bu temel prensiplere sadık kalarak, yaşamın zevklerinden alınan hazzı yok etmek yerine çoğaltan, sağlıklı bir hayat becerisi geliştirmişlerdir. Örneğin, gündüzleri dünyadaki tüm diğer uluslardan çok çalışan ve geceleri de yoğun bir biçimde eğlenen ve modern sanayi kirlenmenin en yoğun örneklerinden birinde yaşayan Japonlar, kişisel yaşam alışkanlıkları konusunda geleneksel yöntemlerine sadık kalarak, gezegendeki en uzun ortalama ömre sahip olmanın keyfini de sürmektedirler. Japonların ve diğer Doğu Asya kültürlerinin öğrendiği sistem “hayatı besleme yöntemi” (*yang-sheng dao*) olarak bilinen ve toksik hasarı kontrol etmeye dayanan, eski Çin uzun yaşam sanatıdır. Bir başka deyişle, detoksun (arınma) Tao’sunu uygulamaktadırlar.

“Hayatı besleme yöntemi” günümüzde olduğu kadar, 3000 sene önce, kökeni Çin’de de, hayat şartları ile ilgili kapsamlı bir kişisel sağlık sistemi olarak kullanılmıştır ve bugün uygulayanlara faydası her zamankinden daha fazladır. *Sağlığın Tao’su, Seks ve Uzun Yaşam* adlı kitaplarda bu kişisel arınma sistemini şöyle tanımlamıştım:

Esas prensip, çevremizdeki zehirlerin ölümcül etkileri ve kirliliğiyle gençleştirerek ölüme meydan okuyan kişisel hijyen ve kişisel arınma panzehrini kullanarak savaşmaktır.. Düzenli kişisel temizlenme diyetlerinin amacı, kirlenme ve bozulmanın karşı konulmaz sürecinin birkaç adım önünde olmaktır. Yaşlanmak sadece zaman ile ilgili değildir; vücutlarımızın, belirli bir süreç içinde, izin verdiğimiz bozulma oranıdır.

Bu yöntemleri yaklaşık 30 yıldır uygulayan biri olarak, bu prensiplere her zamankinden daha çok inanıyorum ve bu sistemi sağlığını korumak, zindeliğini sürdürmek ve hayatınızı uzatmak için tüm kalbimle tavsiye ediyorum.

Bu kitap, Doğu Asya kültürlerinde kişisel hijyen ve vücudun günlük bakımı ile sağlık ve uzun yaşamı elde etmek için binlerce yıldır kullanılan en pratik ve en etkili yöntemleri size sunmaktadır. Bu eski Doğu iyileştirme sanatları yeni sağlık ürünleri ve modern teknoloji ile birleştirilmiş, böylece tedavi edici güçleri daha da artırılmış ve temel prensipleri modern tıp biliminin ışığı altında açıklık kazanmıştır. Bu kitap, kişisel sağlık önlemleri konusunda Doğu ve Batı'yı harmanlayarak içsel temizlik yöntemleri ile sağlığı korumak ve yaşamı uzatmak için kapsamlı bir sistem sunmakta ve kişinin günlük hayatının akışı içinde uygulamayı öğrenebileceği çeşitli pratik programlar ortaya koymaktadır.

Ancak, bu kitap size sadece yolu gösterebilir; izlemek size kalmıştır. Umarım, bu kitap içinizdeki isteği uyandırır.

Daniel Reid
Byron Bay, Avustralya
Şubat 2002

GİRİŞ

Doku Kirliliği

Son yıllarda çevre kirliliği ile besinlerimizin, havanın ve su kaynaklarının zehirliliği tüm dünyanın en önemli tartışma konusu ve kaygısı haline geldi, fakat bu problemleri düzeltmek ve gidişi tersine çevirmek için neredeyse hiçbir şey yapılmadı. Gerçekte, dünyanın nüfusu katlandıkça ve sanayileşme hızlanarak arttıkça, dünya üzerindeki yaşamın zehirliliği de her geçen gün artmakta ve yayılmaktadır.

Yaşam ortamlarımızdaki bu radikal bozulma, insan sağlığının kalitesindeki hızlı aşınmayı da beraberinde getirdi: Kanser, AIDS, kalp hastalıkları, karaciğer enfeksiyonları, solunum rahatsızlıkları, sinirsel bozukluklar ve birçok diğer hastalık, toplumun tüm kesimlerinde yaşamları kasıp kavuran bir yangın gibi dünya geneline yayıldı. Klasik tıp, çok gelişmiş ameliyat silahlarına ve muazzam kimyasal ilaç cephaneliğine rağmen, insanlığı bu uğursuz saldırıdan koruyamadı. Modern allopatik¹ tıp, insanları

1 *Allopatik*: Vücutta bozuk olan bir faaliyeti mukabili olan diğer faaliyeti uyarak düzeltmek -çn.

bu hastalıkların durmak bilmez saldırısından ve bozulmadan korumak yerine, ilaçlar ve ameliyatlar ile semptomları kontrol altına almaya çalışıyor ve çoğu zaman bu tedaviler de sonrasında daha kötü semptomlara yol açıyor. Modern tıbbın ve birçok mağdurun günümüzde göremediği nokta ise, dış çevre kirliliği ile içsel kirlilik arasındaki doğrudan bağlantıdır. Basit gerçek şudur: Doğanın makrokozmetik eko-sistemine atılan her türlü zehir, aynı şekilde insanın mikrokozmetik biyo-sistemine sızar. Havanın, yiyeceklerin ve suyun dış kirliliği kanın, dokuların ve hücrel sıvıların kirlenmesine sebep olur, bozulma ve hastalıklar için gerekli ortamı sağlar. Hiçbir ilaç veya cerrahi müdahale bunu düzeltemez, çünkü sebep mikroplar, genler veya doğuştan gelen kusurlar değildir. Sebep, insan vücudunda kan zehirlenmesi olarak bilinen kan ve doku kirliliğidir. Etrafında sineklerin ve kurtçukların cirit attığı çürüyen bir çöp yığını gördüğünüzde, kirliliği yaratmakla suçlayıp ortamı temizlemek adına sinekleri ve kurtçukları kimyasallar ile zehirlemeye çalışmazsınız. Çöp yığını, sineklere ve kurtçuklara beslenme ortamı bırakmayacak şekilde ortadan kaldırırsınız ve böylece onlar da, doğaya kimyasal savaş açmanıza gerek kalmadan, ortadan kaybolurlar.

Aynı kural insan sağlığı için de geçerlidir. Kronik bir hastalığı veya bozuk sağlık koşullarını iyileştirmenin tek gerçek yolu, vücudu toksinlerden arındırmak ve direnci, bağışıklığı azaltan, kanı ve dokuları kirleterek mikropları çeken esas sebebi yok etmektir. Bu da, insan vücudunun iç koşullarının arındırılması, toksinlerin hayati organlara yaptığı hasarın tamir edilmesi ve temel hayati fonksiyonların dengesinin tekrar sağlanması anlamına gelir. Vücuttaki zehir kan ve dokulardan atıldığı zaman, mikroplar saldırıya geçemezler, bozulma kontrol altına alınır ve vücudun doğal iyileşme mekanizması hasarı giderip, tüm sistemi optimum sağlık konumuna geri döndürür. Dünya, çevresel kirliliğin insan sağlığına ve yaşamına karşı yarattığı ölümcül tehlikeyi fark edip gezegeni temizlemek için etkili

önlemler alana kadar, uzun ve sağlıklı yaşamak isteyen kişilerin düzenli olarak arınmak, vücutlarını korumak ve günlük hayatta sürekli oluşan doğal kirlenmenin birkaç adım önünde olmaya çalışmaktan başka çareleri yoktur.

Çevre kirliliği söz konusu olmasa bile, insan vücudu sindirim ve metabolizmanın doğal yan ürünleri olarak iç toksinler üretir. Glikoz ve oksijen, enerji üretmek üzere hücrelerde yakıldıkları zaman, asitli atıklar ve karbondioksit gibi diğer zehirli yan ürünler açığa çıkar. Örneğin, laktik asit kas çalışması sonucunda ortaya çıkan toksik bir atıktır. Zarar gören hücrelerin yerini almak üzere yeni hücreler oluştuğunda, eski hücreler enzimler tarafından parçalanıp eritilirler ve bu hücresel enkaz, vücuttan atılması gereken zehirli bir atığa dönüşür. Sağlıklı ve dengeli bir vücutta metabolizmaya ait bu çöp, boşaltım organları tarafından sistemden otomatik olarak atılır. Amerikalı saygın tıp doktoru John Tilden'in *Toxemia (Kan Zehirlenmesi)* adlı kitabında belirttiği gibi, "toksin hayatın kendisi kadar gerekli ve değişmez bir yan üründür. Organizma normal çalıştığında üretilir ve üretildiği hızla atılır".

Bu yüzden, normal ve sağlıklı bir vücut kendi ürettiği toksik atıkları, üretildikleri hızla dışarıya atarak kendini doğal yoldan arındırır. Vücudun doğal arınma ve temizlenme fonksiyonlarının çalışmaması veya toksinlerin aşırı birikmesi durumunda kan zehirlenmesi oluşur ve hastalıklar için gerekli ortam sağlanır. Doktor Tilden'in de belirttiği gibi, "kan zehirlenmesi olmadan hiçbir hastalık oluşamaz; metabolizmadaki toksinlerin birikmesi hastalıkların ilk ve tek sebebidir; bu tür hastalıklardan kurtulmak için yapılması gereken ilk şey kan zehirlenmesinden kurtulmaktır, çünkü hastalığın sebebi kanın bu durumudur". *Alkalize or Die (Alkali Ol veya Öl)* adlı kitabın yazarı Dr. Theodore Baroody bu bakış açısıyla kesinlikle hemfikirdir:

"Hastalıklara verilen sayısız ismin hiçbir önemi yoktur. Önemli olan, hepsinin aynı ana sebepten kaynaklanıyor

olmasıdır.. Vücuttaki aşırı doku asidi atığı!... Sağlıklı veya hasta olmayı bu doku atıkları belirler.”

Vücutta toksinlerin tutulmasının iki temel sebebi vardır: Birincisi, yiyeceklerdeki, havadaki ve sudaki doğal olmayan çevresel toksinlere aşırı şekilde maruz kalmak yüzünden oluşan, metabolizmanın doğal seviyenin çok üstünde toksik yüklenmesi; diğeri ise, sağlıklı kişisel alışkanlıklar, aşırı yorgunluk ve hiperaktif modern yaşam stilleri yüzünden zayıflayan sinir sistemi sebebiyle işlemeyen normal atılım sürecidir. Birçok durumda kan zehirlenmesinin sebebi değişik faktörlerin bileşkesidir – gelişigüzel yemek yeme alışkanlığı ve kimyasal olarak kirlenmiş su ve yiyecekler, sigara ve içki, hızlı ve yoğun bir yaşam temposu, aşırı stres ve yetersiz dinlenme ve diğerleri. Ancak sebepler ne olursa olsun, sonuç hep aynıdır – kan zehirlenmesi durumu ve kan zehirlenmesi, her türlü hastalığın ve bozulmanın temel sebebidir. Tıpkı sineklerden ve kurtçuklardan kurtulma yolunun pisliği ortadan kaldırmak olması gibi, herhangi bir hastalığı tedavi etmenin, sebebini yok etmenin ve oluşabilecek diğer hastalıkları engellemenin ilk adımı da, tüm sistemi temizlemektir. Her yoğun arınma sürecinin ardından, yeniden kirlenme sürecinin daha yavaş ve bir öncekinden daha az şiddetli olması için günlük yaşamınızda bazı temizlik önlemleri alabilirsiniz. Bu, bazı yemek alışkanlıklarınızı değiştirmeyi, yaşam tarzınızdaki çeşitli detayların yeniden organize edilmesini ve “yediklerimizden oluşuruz” deyimini akıldan çıkarmayarak, vücudunuzun işleyişini kontrol edebilmek amacıyla birkaç temel kuralın öğrenilmesini kapsar.

Özellikle detoks ve retoks ile ilgili olarak, vücudunuzun işleyişi açısından öğrenilmesi gereken en önemli konulardan biri otonom sinir sistemidir. Vücudun tüm hayati fonksiyonları, birbirine zıt iki bölüm içeren otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilir. Bu bölümlerden ilkinin adı sempatik koldur ve “hareket devresi” veya “uğraş veya bırak” (U veya B) tepkisi olarak

da bilinir. Fiziksel güç harcamak gerektiğinde, zorlu bir iş yaptığımızda, heyecanlandığımızda, duyumsal bir uyarı aldığımızda, duygusal bir karmaşa karşısında ve herhangi bir yoğun aktivite sırasında tetiklenen bu sistemdir. “U veya B” hareket devresi açıldığında vücudun tüm sinirsel enerji stoku dış şartlara verilen aktif tepkiler, duygusal reaksiyonlar ve duyumsal uyarılar için kullanılır ve bu fonksiyonlar sinirsel enerjiyi üretilbildiklerinden çok daha hızlı tüketirler. Böylesi bir aktif nörolojik boşalmanın sonucunda, sinirsel bitkinlik veya düşkünlük durumu ortaya çıkar ve bu, günümüzde birçok insan için günlük yaşamda kronik hale gelmiştir.

Sinir sisteminin diğer kolu ise, bağışıklık sistemimizi yöneten, otomatik detoksu ve kendi kendini temizleme tepkilerini kontrol eden ve boşaltım fonksiyonlarını düzenleyen parasempatik devredir. Aynı zamanda “dinlen ve gevşe” (D ve G) devresi olarak da bilinir, çünkü bu sistemin düzgün çalışması için tek yöntem vücudu ve zihni dinlendirmek ve gevşetmektir. İnsan vücudu, bu iki sinirsel tepkime halinin arasında oluşturulacak sağlıklı bir denge durumunda çalışmak üzere tasarlanmıştır: Sistemin kendini iyileştirip tekrar dengeleyebilmesi için “U veya B” sempatik hareket devresinin yoğun aktivitesini, derin bir dinlenme ve fiziksel gevşeme içeren parasempatik “D ve G” iyileşme devresi izlemelidir.

Ancak, günümüzdeki modern şehir yaşantısındaki gibi sinir sistemimiz uzun süreli yoğun hareket durumunda kısıp kalırsa, bağışıklık sistemimiz atrofik² tepkiler verir, temizlenme ve boşaltım fonksiyonları bastırılır ve toksik atıklar vücudumuzda birikerek hastalıklar ve çürüme için uygun zemini oluşturmaya başlarlar. Yalnızca, sinir sistemimiz yenileyici parasempatik konuma geçerse, vücudumuz kendini nötrleştirir, toksinlerden arındırır, hazımsal atıkları işler ve vücuttan çıkartır ve uzun bir yaşam için gerekli olan, dengeli bir sağlık konumuna geri döner.

2 *Atrofi*: Gıdasızlıktan zayıf düşmek –çn.

Günümüzde, hemen hemen herkes kendini, iyileştirici ve yenileyici parasempatik konumda çok az zaman harcayacak şekilde, otonom sinir sisteminin hiperaktif, yıpratıcı, aşırı kirli sempatik devresinde kısıлып kalmış hissetmektedir.

Çok çalışmak, sınırları zorlamak anlayışıyla modern yaşam tarzı uzun dinlenme ve gevşeme sürelerine izin vermemektedir. Aşırı çalışma, yemek içmeye aşırı düşkünlük, duyuların fazla uyarılması ve abartılı duygular üst üste geldiğinde, insanların sinir sisteminin hareket devreleri gündüz ve gece açık durmakta ve bu da, sürekli bir düşkünlük ve toksik yüklenmeye sebep olmaktadır. Bu durum zamanla, çoğu hastalığın ve bozulmanın sebebi olan kronik bir kan kirliliği yaratmaktadır. Dr. Tilden'in de belirttiği gibi, "birçok hastalığın ve zafiyetin sebebi kan zehirlenmesidir – zayıf düşmüş bir vücut ve zihin kan zehirlenmesinin sebebidir". Bu durumun tek çözümü vücuda ve zihne uzunca bir süre dinlenme ve gevşeme zamanı tanımak, dolayısıyla parasempatik sistemin enerji rezervlerini tekrar oluşturmaya, vücudun kendini doğal olarak temizlemesine ve bağışıklık sistemini normale döndürmesine izin vermektir.

Kan zehirlenmesinin doğasını daha yakından inceleyelim. Normal sağlıklı bir vücutta kan ve diğer vücut sıvılarının birçoğu, deniz suyuna benzer şekilde hafif alkaliktir ve dokular ile hücreler de oksijenle beslenmiş olmalıdır. Dolayısıyla, alkaliklik ve oksijen, sağlıklı olmanın ve güçlü bir bağışıklık sisteminin şartlarıdır. Bakteriyel, virütik ve mantar kökenli enfeksiyonlar, oksijenle yeterince beslenmiş ve alkalik dokularda gelişemezler ve nerdeyse tüm mikroplar ile toksinler bu ortamda etkisiz hale gelirler. Ancak içsel kirlilik oranı vücudun kendini temizleme kapasitesinin üzerine çıktığında, alkaliklik ve oksijen düzeyleri aniden düşer, kan kirliliği durumu oluşur. Bu durum kendini iki şekilde belli eder: fazla asit (asidoz) ve yetersiz oksijen (hipoksi).

Asidoz ve hipoksi, bakterilerin, virüslerin, mantarların ve diğer mikropların vücudu istila edip üremesi için uygun zemindir. Vücudu enfekte eden mikropların neredeyse tamamı ana-

erobiktir, yani toksik dokular gibi oksijensiz ortamlarda gelişirler. Louis Pasteur mikrop teorisini ortaya attığından beri, Batı tıbbı, her hastalığın hasta dokuların içinde bulunan, o hastalığa özel mikroplardan kaynaklandığı ve tedavinin, hastalığın semptomları ile ilgili olarak, o mikropların yok edilmesi şeklinde olması gerektiği yaklaşımına takılıp kaldı. Sonuç olarak, modern Batı ilaçları, mikroplara karşı insan vücudunu savaş alanı olarak kullanarak, gittikçe kızışan kimyasal bir savaş kampanyası yürütmektedir. Tamamıyla aynı dış şartlara maruz kalmalarına rağmen, bazı insanlar hastalanırken diğerlerinin hastalanmaması göz önünde bulundurulduğunda, bu yaklaşım tamamen tutarsızdır. Mikrop kapan insanlarla kapmayanlar arasındaki ayrım, direnç farklarından kaynaklanmaktadır. Amerikalı Doktor Charles Mayo'nun belirttiği gibi, "mikroplardan korkuyoruz, çünkü onlarla ilgili bilgisiziz. Mikroplar dışarıdadır, korkmamız gereken, azalan iç direncimizdir".

Pislik ve sinekler benzetmesinden yola çıkarsak, kan ve dokuları toksik enkazla kirlenmiş insanlar, pisliğin sinekleri çekmesi gibi, mikroplardan kaynaklanan enfeksiyonlara karşı korumasızdırlar. Tüm mikropların hayatta kalabileceği ve üreyebileceği şartlar çok sınırlıdır. Patojenlerin insan vücudunda varlıklarını sürdürebilmesini sağlayan iki temel durum, asit düzeyi yüksekliği ve yetersiz oksijendir. Herhangi bir bira veya şarap imalatçısı da, ürünlerinin fermantasyonu için kullandıkları bakterilerin oksijene maruz kalmadan, çok spesifik bir değerde asitli ortamlara ihtiyaç duyduğunu doğrulayacaktır. Pasteur de ölüm döşesinde "Ortam her şeydir," diyerek mikrop teorisinden vazgeçmiştir. Belirli asidoz ve hipoksi önkoşulları olmadan, tıpkı sineklerin temiz "ortamlarda" barınamaması gibi mikroplar da insan vücudunun "ortamlarında" hayatta kalamazlar. Bunun anlamı, kanda mikropların bulunmasının, herhangi bir hastalığın ana sebebi değil, kan kirliliğinin göstergesi olmasıdır. Kan kirliliği, mikroplar için gerekli üreme ortamını yaratır ve dolayısıyla tüm hastalıkların ana sebebini oluşturur.

Bu bilgi kanserin anlaşılmasında ve tedavisinde önem kazanmıştır. Dr. Otto Warburg, 1931 yılında istisnasız tüm kanser türlerinin iki temel koşul olan asidoz ve hipoksi ile tanımlanabileceğini bularak Nobel Tıp Ödülü'nü almıştır. Mikroplar gibi, kanser hücreleri de gelişmek için, içinde fermentasyon bakterileri kadar hızlı üreyebildikleri asidik ve oksijensiz ortamlara ihtiyaç duymaktadırlar. Bu buluşun da gösterdiği gibi, kanseri tedavi etmenin ve önlemenin en iyi yolu kanı ve dokuları alkalik yaparak ve oksijenle besleyerek kanser hücrelerinin gelişebileceği şartları yok etmektir. Ancak modern tıp, Dr. Warburg'un çalışmalarını tamamen göz ardı etmiş ve kanserle mikroplarla savaştığı şekilde mücadele etmeyi tercih etmiştir: onu toksik kimyasal ilaçlarla zehirleyerek, radyasyon terapisi ile yakarak ve radikal ameliyatlara kesip alarak. Bu geleneksel kanser tedavilerinin hiçbirisi kanseri oluşturan sebeplere karşı gerçek bir tedavi sağlayamaz; hatta doku kirliliğini ciddi biçimde artırarak, vücudun kendi doğal temizlenme ve iyileşme tepkilerini dizginleyerek, hastalığın gerçek sebeplerini ağırlaştırırlar.

Bundan yüz sene önce, kanserden ölüm oranı binde birin altındaydı. Bugün İngiltere'de her üç kişiden birine, yaşamlarının bir evresinde kanser teşhisi konmakta ve her dört kişiden biri bu sebepten ölmektedir. Modern tıp "kanserle savaşı" kaybedeli çok oldu, ama hâlâ inatla gerçek sebebini göz ardı ediyor ve kanser çiller veya mavi göz gibi kalıtsal olabilir miş gibi "kalıtsal yatkınlıktan" bahsediyor. Bu saçmalıktır. Kanser vakalarının yüzde 5 ila 10'u hatalı genlerden kaynaklanmaktadır ve eğer bazı doktorların iddia ettiği gibi kanser çoğunlukla kalıtsal olsaydı, yüz sene önceki vaka sayısı bugünkünden 250 kat daha az olmaz, bugünkü ile aynı olurdu. Genel tıbbi görüş kanser tedavisi ile ilgili olarak hatalı bir yol izledi, fakat bugün modern tıp endüstrisinin en kârlı dallarından biri haline geldiği için kimse bunu itiraf etmiyor. Bu sırada, geleneksel tedaviler kanserin kökenini oluşturan kan

kirliliğini artırarak hastalar için durumu daha da zorlaştırmaya devam ediyor.

Gerçek şu ki, kanser vakalarının yüzde 80 – 90'ının temel çevresel faktörlerle ilgisinin izi sürülebilir ve beslenme alışkanlıkları bunun önemli bir bölümünü oluşturur. Dış kaynaklardan alınan toksinler vücutta birikir ve iltihaplanır; bu da, doku ve kan kirliliği yoluyla kanserin var olmak için ihtiyaç duyduğu asidoz ve hipoksi ortamını yaratır. Kanserın çözümü, kanserin ilk başta oluşumuna izin veren, birikerek artan doku kirliliğini temizlemek ve sisteme yiyecek, su, hava, duman, ilaçlar ve diğer dış kaynaklar ile girerek insan vücudunu çöplük haline getiren toksik atıkları engellemektir. Kirlenmeyi tamamen engellemenin günümüzde hiçbir yolu yoktur, ancak bazı basit koruyucu önlemler alarak ve beslenme alışkanlıklarınız ile hayat tarzınızda birtakım temel değişiklikler yaparak riski azaltabilirsiniz; hastalıklara sebep olan zehirlerin vücudunuzda kritik düzeylere ulaşmasını önleyerek, bu zehirleri düzenli olarak temizleyerek, kanser, kalp hastalıkları ve diğer ölümcül hastalıkları engelleyebilirsiniz.

Kanser, hayati organlara geri döndürülemez zararlar vermeden önce fark edilirse, genelde kemoterapi, radyasyon veya radikal ameliyatlar gibi yıpratıcı müdahalelere gerek kalmadan, oruç tutma, kolon yıkama, çiğ sebze meyve suyu, detoks beslenme terapisi, bitkisel ve besleyici destekleyiciler, kanı ve dokuları alkalik yapma ve oksijenle besleme ve diğer bütünsel detoks metotları ile tedavi edilebilir ve iyileştirilebilir. Ancak bir doktor hastasına kanserin kan ve doku detoksu yardımıyla tedavi edilebileceğini söylerse ve o yönde bir tedavi önerirse, büyük ihtimalle aleyhinde dava açılır. Günümüzde, kanserin gerçek sebeplerini tartışmak da, işe yarar tedaviler sağlamak da doktorlar için “politik olarak doğru” değildir, çünkü güçlü eczacılık kartellerinin kârları ve modern tıp endüstrisinin diğer dallarının varlığı, kanserin gerçek sebepleri ve tedavi yöntemleri tarafından tehdit edilmektedir. Bu yüzden, gittikçe kirlenen ve yaşa-

ması zorlaşan bir dünyada sağlığını korumak, yaşamımızı uzatmak için etkili koruyucu önlemler almak ve doğruları bulmak her birimize düşmektedir.

Kanser, doku kirlenmesinin ölümcül ve son aşamasıdır, ancak oluşması uzun zaman alır; kendi kan ve doku kirliliklerinden kaynaklandığını bilmeyen milyonlarca insan için bedeli çok yönlü ve ağırdır. Mikroplardan kaynaklanan enfeksiyonlar için uygun zemin hazırlamasının yanı sıra, kan zehirlenmesi hayati organlara da zarar verir ve bağışıklık sistemini bozarak, kirlilik durumu devam ettikçe kötüleşen birçok dejeneratif hastalığa sebep olur. Aşağıda kan asidozu ile doku kirliliğinden kaynaklanan ve en sık rastlanan semptomların listesi verilmiştir:

Mide ekşimesi	Saç dökülmesi
Alerjiler	Artrit ³
Baş ağrısı	Kötü vücut kokusu
Cerahatli yaralar	Sık üşütmeler
Mantar enfeksiyonları	Vajina enfeksiyonları
Gastrit	Depresyon
Sedef hastalığı	Aşırı mukoza salgısı
Sinüzit	Hiperaktivite ve anksiyete
Aşırı yorgunluk	Tüm kanser türleri

Kötü beslenme ve zararlı alışkanlıklar gibi ikincil sebepler etkili olsalar da, ana sebep her zaman aynıdır: kan zehirlenmesi. İkincil faktörler elimine edilse bile, başlangıçta oluşuma sebep olan içsel kirlilik nötrleştirilmeden ve toksinler sistemden atılmadan rahatsızlıklar ortadan kalkmayacaktır.

Kirlenmenin tek çözümü arınmadır. İnsan vücudunun içsel kirlenmesi ve bunun sebep olduğu kronik kan kirliliği söz konusu olduğunda ise, arınmanın anlamı kan dolaşımının ve vücuttaki dokuların düzenli olarak temizlenmesidir. Eğer dağda bir mağarada yaşamıyor, taze meyve yiyip bir pınardan su

3 Artrit: Eklemlerin iltihaplanması –çn.

ıçmıyorsanız, toksik kalıntıların vücutta birikmesini engellemenin hiçbir yolu yoktur. Biriken toksinlerin düzeyi bağışıklık ve boşaltım sistemlerinizin baş edebileceği limitlerin altında kaldığı sürece sağlık problemi yaşamazsınız, ancak er veya geç, vücudunuzdaki kirlenme bu limitlerin üstüne çıkacaktır. Bu durumda yapılacak en büyük hata, kan zehirlenmesinden kaynaklanan hastalıkların ve zafiyetlerin yarattığı rahatsızlık verici semptomları geçici olarak düzeltmek amacıyla farmasötik ilaçlara ve cerrahi prosedürlere başvurmaktır, çünkü bu yaklaşım kan ve doku kirliliğini artırarak bağışıklık sisteminin tepkisini ve diğer hayati fonksiyonları zayıflatacak, durumu daha da kötüleştirecektir. Kan zehirlenmesi ile baş etmenin tek etkili yöntemi, düzenli bir detoks programı ile “yaşamınızı temizlemek” ve rasyonel bir retoks yaklaşımı oluşturmaktır. Bunun anlamı, toksik kalıntı biriken kan ve dokuların düzenli olarak temizlenmesi ve ardından doku kirliliği ve asidoza katkıda bulunan kişisel yaşam alışkanlıklarımızın değiştirilmesidir.

Herhangi bir detoks programının etkili olabilmesi için en az üç günlük bir dinlenme ve gevşeme süresine ihtiyaç vardır. İdeali yedi gündür, çünkü iç organların ve kan dolaşımının temizlenebilmesi için yedi günlük yoğun bir dinlenme ve temiz yaşam sürecine ihtiyaç vardır. Sadece uzun bir “D ve G” dönemi, otonom sinir sisteminin vücudu tamamen temizlemek ve tekrar dengelemek üzere parasempatik sistemi aktive etmesini sağlar ve bu arada fazla mesai yapmış, fazla uyarılmış sempatik hareket devresi de gecikmiş bir dinlenme için fırsat bulur. Etkili bir temizlenmenin ve vücut tamiratının, ancak zihin dinlenirken ve sinir sisteminin parasempatik devreleri iyileştirme konumundayken gerçekleşebileceğini unutmayın. Günlük hayatın telaşı içinde kısıp kalmışken, sadece doğru yiyecekleri ve takviyeleri tüketerek bunu gerçekleştirmek mümkün değildir. Bu sebeple, kendinizi günlük hayattan bir süre geri çekmediğiniz ve bu yöntemi hakkını vererek uygulamak için zaman ayırmadığınız sürece detoksun hiçbir anlamı yoktur.

Detoksun, kan ve dokuları toksik kalıntılardan temizlemenin yanı sıra, sağlık ve uzun yaşam açısından ileriye dönük başka faydaları da vardır. Bu faydalardan biri de, tüm boşaltım sistemini temizlemesi ve canlandırmasıdır – tıkalı bağırsakları ve dolmuş akciğerleri açmak, kirli lenfleri ve bozulmuş cildi temizlemek, kirli böbrekleri ve mesaneyi yıkamak. Vücudunuz ne kadar toksik olursa, boşaltım organlarınız o oranda etkisiz çalışır ve eğer aşırı kan zehirlenmesi çok uzun süre devam ederse, boşaltım organlarınızda ciddi organik hasar meydana gelebilir. Düzenli detoksun diğer bir faydası ise, kanın ve hücreli sıvıların yeterli oranda alkalikliğine ve barındırdığı oksijen miktarına bağlı olan maksimum bağışıklık ve direnci de yenilemesidir. Bakteri ve mikroplar yeterince alkalik ve oksijenli vücutlarda barınamazlar. Şarbon kadar saldırgan bir mikrop bile, ancak vücudu halihazırda asidoz ve hipoksinin kirliliğini barındıran insanlara bulaşabilir ve bu da, aynı şartlara maruz kalmalarına rağmen bazı insanların hastalanıp diğerlerinin neden hastalanmadığını açıklar. Günümüzde yaşam ortamlarımızı kirleten zararlı kimyasallar ve mikroplar düşünüldüğünde, senede bir veya iki kez, üç ila yedi günümüzü detoks için ayırmak, kesinlikle harcanan zamana ve çabaya değer.

Temel kan zehirlenmesi problemi ve detoks çözümü aşağıdaki şematik diyagramda özetlenmiştir.



Günümüzde, sakince dinlenmenin ve hiçbir şey yapmamanın zaman kaybı olarak nitelendirildiği yüksek tempolu ve stresli dünyada, herhangi bir detoks programının etkili olması için ön şart olan uzun süreli dinlenme ve gevşeme döneminin önemi iyi vurgulanmalıdır. Dr. Tilden'in belirttiği gibi "günü-

müz dünyasının gayretliliği, atılımı dizginliyor ve kalıntı toksinler kan zehirlenmesine sebep oluyor. Doğayı tekrar iyileştirme düzenine sokmak için zafiyete sebep olan alışkanlıklardan vazgeçmek tek yoldur. Uyku ve beden ile zihnin dinlenmesi yeterli miktarda enerji sağlamak için gereklidir. Aktif hayatta çok az insan yeterince dinleniyor". Bu da, sadece zor çalışma temposu ve hızlı hayata ara vermekle değil, aynı zamanda sinir sistemini zayıf düşüren, bağışıklık tepkilerini engelleyen ve toksinlerin vücuttan etkili bir biçimde atılımını durduran endişe, öfke ve tüm diğer duygusal heyecanlara ve duyumsal uyarılara da dur demekle sağlanabilir.

Eğer evinizde yeterli huzur ve sakinliği bulamıyorsanız veya kendi detoks programınızı uygulayabilecek kadar disiplinli değilseniz, en iyi çözüm, etkili bir detoks ve canlandırma programı sunan, sakin ve rahat bir spa⁴ (kaplıca) veya sağlık merkezine gitmek olacaktır. Bu tür merkezler tüm dünyada yaygınlaşmaktadır ve bunlar, sadece etkili ve hızlı detoks sağlayan birçok hizmet sunmakla kalmayıp tüm işlemi daha keyifli hale de getirmektedirler. Deniz kenarında veya dağlarda, tedavi edici masaj, buhar odaları, jakuzi, kaynak suları, çiğ sebze meyve suyu barları ve diğer yenileyici sağlık rejimlerini sunan sakin kuruluşları tercih edin. Başladığınızdan daha yorgun ve tükenmiş halde sonlandırdığınız aktivite tatilleri yerine dinlendirici sağlık tatillerini deneyin. Ertesinde, vücudunuzdaki toksik kalıntıları ve asidik atıkları boşalttıktan ve kan ile dokuların doğal dengesini tekrar sağladıktan sonra, kendinizi ne kadar iyi hissettiğinize şaşıracaksınız. Gelecek bölümde bunu en iyi nasıl sağlayabileceğimizi tartışacağız.

4 Spa: Doğu Belçika'da, Liège ilinde bir belediye. "Pouhons" adı verilen yerel maden suyu kaynaklarından esinlenerek, tüm benzer sağlık merkezlerine kasabanın adı olan Spa ismi verildi. "Pouhon" demir içeren, karbondioksit açısından zengin kaynak suyu anlamına gelir -çn.

KONU 1

Detoks

Detoksun Temel Protokolleri

Kirlilik hayatın temel gerçeklerinden biridir ve kimsenin ona karşı bağışıklığı yoktur. İnsan vücudu, sindirim sisteminin ve metabolizmasının atıklarını kendi kendine doğal olarak temizleyebilecek şekilde tasarlanmış olsa bile, günümüzün modern hayatında sıkça karşılaştığımız kimyasal koruyucular ve böcek ilaçları, farmasötik ilaçlar, yapay yiyecekler ve benzerlerinin yarattığı ilave toksin yükü ile baş etmesi mümkün değildir. Bu içsel kirlilik hastalıkların, yıpranmanın ve kısalan ömrümüzün temel sebebidir.

Geleneksel Çin tıbbının (GÇT) temel prensibi evrensel kutuplaşma kanunudur ve “büyük yin yang kuramı” olarak bilinir. İki bin seneden uzun bir süre önce yazılmış, önemli bir Çin tıp metni olan “Sarı İmparatorun Dahili Tıp Klasığı”nde belirtildiği gibi “eğer sıcak, (yang) ise, soğutmak (yin) gerekir; eğer boş (yin) ise, doldurmak (yang) gerekir.” Tüm geleneksel Çin tıp uygulamaları dinamik kutuplaşma prensibi üzerine kuruludur. Bunu, kan ve doku kirliliğine uyarlarsak, “eğer kirli (yang) ise, arındırmak (yin) gerekir. Eğer asidik (yang) ise, alkalik yapmak (yin) gerekir” diyebiliriz.

Ancak ne yazık ki, hayatın diğer ikilikleri gibi arınma işlemi de kirlenmek kadar kolay ve eğlenceli olmadığı için, birçok insan kişisel temizlenmenin önemini göz ardı eder veya buna gerek görmez. Detoks günlük hayatımızda vücudumuzu kirlüten ve bizi mikroplara karşı savunmasız kılan toksinlere karşı en etkili savunmamızdır aslında.

Asitlerin atılımı

Herhangi bir detoks programının ilk ve en önemli stratejisi, asidik kalıntıları hafif alkalik olan kan, lenf ve diğer vücut sıvılarının içinden çıkartmaktır. Vücuttaki toksinlerin neredeyse tamamı asit formunu alır ve dolayısıyla kanın ve diğer vücut sıvılarının normal alkalik dengesini sağlamak için bunların nötrleştirilmesi ve vücuttan atılması gerekir. GÇT’de kan, lenf, safra ve diğer gerekli vücut sıvıları toplu olarak *jing-yi* (“hayati sıvılar”) diye adlandırılırlar ve *jing-yi*’nin durumu, özellikle de kan dolaşımı, kişinin hastalık veya sağlığını belirleyen en önemli faktör olarak kabul edilir.

Batı dünyasının sağlıklı ve uzun yaşam için tedavi edici detoks alanındaki en önemli yazarlardan biri olan V.E. Irons, kan dolaşımının sağlık ve hastalık ile ilgili en önemli gösterge olduğu konusunda klasik Çin bakış açısıyla hemfikirdir. Irons’ın belirttiği gibi, “kan vücuttaki her hücrenin gereksinimlerini karşılar. Hücreyi besler, yıpranmış bölümlerini yeniler ve atıkları toplar”. Kirli kanın çok az besin taşıdığı ve atıklarla zaten doymuş olduğu için hücresel atıkları alıp götürme görevini yerine getiremediği açıktır.

Aynı durum lenf sistemi için de geçerlidir. Vücudumuzda 600 – 700 lenf bezi ve hacim olarak kanımızın yaklaşık üç katı miktarında lenf sıvısı bulunur. Lenflerin temel görevlerinden biri de kandan ve dokulardan asitli artıkları temizlemektir, ancak eğer lenf asitler ile kirlenmişse, bu fonksiyonunu yerine getiremez. Asitler lenfin, lenf kanalları içindeki serbest akışını

engellerler, kanı ve dokuları temizleme kapasitesini düşürürler.

İlangi detoks programını uygulamayı seçmiş olursanız olun, günde 2 -3 litre, tercihen alkalik su içmek, detoks işlemi sırasında dokulardan çıkan büyük miktardaki asitlerin ve diğer toksik atıkların seyreltilmesi, nötrleştirilmesi ve atılması için gereklidir. İnsan vücudunun yüzde 70'i sudan oluşur. Sistemi günlük olarak bol miktarda saf alkalik su ile doyurmak, atıkların kan ve dokulardan alınıp böbrekler, bağırsaklar ve cilt tarafından vücuttan çıkartılmasına yardım eder. Sonuç olarak, vücut dokuları yıkanır ve tüm hayati sıvılar taze su ile yenilenir. Bu, arabanızdaki kirli motor yağı, akü suyu, fren hidroliği ve şanzıman yağını değiştirmeye benzer. Kirli sıvılar temizlendiğinde tüm sistem daha efektif ve daha az toksik atık üreterek çalışır.

Doğru pH dengesini tekrar kurmak

Asitlerin yıkanıp atılmasını takip eden protokol, kan ve dokulardaki pH dengesinin tekrar kurulmasıdır. "pH" asit/alkali dengesinin 1 (aşırı asidik) ve 14 (aşırı alkalik) arasındaki ölçekte kalibre edilmiş standart ölçüsüdür ve pH değeri 7 nötrdür. Vücudumuzdaki tüm hayati sıvıların fonksiyonlarını en iyi şekilde yerine getirdikleri, kendilerine özgü pH düzeyleri vardır. Mide sıvıları ve diğer birkaçı haricinde hayati sıvılarımızın ve dokularımızın birçoğu hafifçe alkaliktir. Örneğin kanın, aynı deniz suyununki gibi biraz alkalik olan pH değeri 7.3 ile 7.4 arasındadır. Eğer kanın pH değeri 7.1'in altına düşer veya 7.5'in üstüne çıkarsa, derhal dengesizlik semptomları kendini gösterir ve eğer çabuk düzeltilmezse ani ölüme sebep olur.

Tüm iç toksik oluşumlar vücutta bir asidoz durumuna sebep olur. Ardından da, kandaki yüksek asidik kalıntı düzeyi bağışıklık tepkisini engeller, metabolizmanın normal çalışmasını zorlaştırır, sindirimi ve özümsemeyi dizginler, bakteri ve mantar kökenli enfeksiyonların gelişmesine yardımcı olur ve tüm

diğer biyolojik bozukluklara ve hastalıklara yol açar. İnsan vücudundaki pH dengesinin önemi hakkında bir fikir vermesi açısından, bazı hayati organların normal çalışmasının pH düzeyleri ile bağlantısı şu şekildedir:

Kalp

İnsan kalbi saatte 130 litre kan pompalar. Eğer kan asidik atıklarla doymuş hale gelirse, bu asitler içinden geçerken kalp dokularına ciddi hasar verip aşamalı olarak kalp kaslarında bozulmalara sebep olabilirler. Dahası, normal kalp atışı ritmi alkalik ortama bağlıdır ve bu yüzden, kandaki aşırı asidik atıklardan olumsuz biçimde etkilenir. Ayrıca asidik atıklar kanın oksijen taşıma kapasitesini ciddi biçimde azalttığı için, kalp asitlerle doymuş haldeki kandan yeterli oksijeni alamaz.

Akciğerler

Doğru biçimde alınan nefes ile belirlenen oksijen düzeyi, vücudun kandaki pH dengesini kontrol etme yöntemlerinden biridir. Doğru alınan diyafram nefesi, akciğerlerdeki gaz alışverişini en yüksek düzeye çıkartarak kandaki karbondioksiti dışarı atarken, kanı taze oksijen ile besler. Oksijen, kanda ve dokulardaki alkalik ortamı desteklerken, karbondioksit asidoza katkıda bulunur. Eğer kanınızın asidik atıklarla aşırı yüklenmesine izin verirseniz, akciğerlerden yeterli oksijeni alıp taşıyamadığı için, vücudun pH düzeyinin alkalik olmasını sağlayamayacak ve dolayısıyla tüm doku ve hücrelerde kronik bir hipoksi ve ikiz kardeşi olan asidoz durumu oluşacaktır. Bu durum, mikroplara ve tümör oluşumuna davetiye çıkartır.

Karaciğer

Karaciğerin temel görevlerinden biri kandaki toksik atıkları süzmektir. Diğer bir işlevi ise, hayati fonksiyonların ve bağışıklık sisteminin ihtiyaç duyduğu alkalik enzimlerin büyük bir bölümünü üretmektir. Eğer kan, yanlış beslenme alışkanlıkları, alkol, ilaçlar, stres hormonları ve diğer asit oluşumuna sebep

olan faktörlerden kaynaklanan aşırı asidik kalıntılar ile sürekli kirletilirse, karaciğer zamanla asidik atıklarla fazla yüklenir ve bu toksik enkazla ciddi biçimde tıkanır. Bu, kandan asitleri süzmesine engel olduğu için, vücut fazla asitleri doku kirliliği ve kireçlenmeye sebep olacak şekilde eklemlerde ve diğer dokular-da biriktirmeye başlar.

Böbrekler

Böbrekler de dakikada bir litre kan süzerek asitlerin atılmasına yardımcı olurlar. Bu sonuçta, kanın pH'sının doğru alkalik düzeyde kalmasına yardımcı olur. Yanlış beslenme, farmasötik ilaçlar ve diğer yaşam tarzı faktörlerinden kaynaklanan kandaki aşırı asidik atıklar, böbreklerin kanı süzen hassas dokularını aşındırabilir. Ayrıca, bu atıklar böbrek taşı oluşumuna, mesane-nin ve idrar yolunun enfeksiyon kapmasına sebep olabilirler.

Detoks sırasında asidik kalıntılar atıldıktan sonra kan ve dokuların pH dengesini tekrar kazandırmanın, birbiriyle ilintili iki yolu vardır. Birinci yöntem alkalik yapma, diğeri ise oksijen-le beslemektir.

Alkalik yapma, alınan besinlerin asit oluşturanlarından kaçınıp alkalik dengeyi destekleyenlerine yönelerek kolayca ve hızlı bir biçimde sağlanabilir. En hızlı ve en efektif diyetsetel alkalik yapıcı, havuç ve pancar suyu gibi taze sıkılmış çiğ sebze sularıdır. Gün içinde bolca saf alkalik su içmek de, kanı ve dokuları diyetsetel olarak hızla alkalik yapmak için uygulanabilecek diğeri bir yöntemdir.

Günümüzde kronik asidoza sebep olan ana faktörlerden biri de, özellikle kalsiyum ve magnezyum gibi gerekli alkalik minerallerin ve eser elementlerinin eksikliğidir. Kan ve dokulardaki pH dengesini düzgün kurabilmek için vücut, çok çeşitli minerallere ihtiyaç duyar. Örneğin, eğer kan şekerli gazlı meşrubat, tatlı ve diğeri çöp yiyeceklerden kaynaklanan asitlerle sürekli karşı karşıya kalırsa ve kalsiyum alımı yetersizse, vücut otomatik olarak, rafine şekerli ürünlerin kanda sebep olduğu aşırı asit

miktarını nötrleştirmek için kemiklerden ve dişlerden kalsiyum kullanır. Kalsiyum, vücuttaki en bol ve en güçlü alkalik yapma ajanıdır ve vücut, kan asitlerle fazla yüklendiğinde, doğru pH dengesini tekrar kurabilmek için kemiklerden ve dişlerden kalsiyum “ödünç” alır. Bu durum, zayıflatarak kemiklerde osteoporoz⁵ ve dişlerde de çürümeye sebep olur. Bu yüzden, kandaki ve dokulardaki doğru pH dengesini sağlamak için gerekli minerallerin alımı kilit stratejidir ve en iyi diyetssel dengeli mineral kaynaklarından biri Kelt deniz tuzudur ve bu tuz, mutfakta pişen her türlü yemekte kullanılabileceği gibi, kapsamlı bir mineral desteği olarak bir bardak suda da eritilebilir. Kelt deniz tuzu, eski Kelt yöntemleri ile kirlenmemiş deniz kıyılarından elle toplanan ve güneşle, rüzgârla doğal olarak kurutulan, rafine edilmemiş deniz tuzudur.

Oksijen beslemesi ise kanın pH dengesini yeniden kazandırmak için kullanılan temel metotlardan bir olup, bunu gerçekleştirmenin en kolay yolu, nefes alırken üst göğüs yerine diyaframı kullanarak doğru nefes almayı öğrenmektir. Oksijen, kanda ve dokularda yeterli alkalik ortamı sağlamak için gereklidir. Asidoz her zaman yetersiz oksijen ile ilgilidir ve dolayısıyla oksijen oranını artırmak asidozun panzehridir. Doğru nefes almayı öğrenmenin ve derin nefes alma egzersizlerinin yanı sıra, kanınızdaki ve dokularınızdaki oksijen miktarını, ozonla oksijenleşmiş su, bir bardak suya damlatılmış birkaç damla hidrojen peroksit, döteryum sülfat (“ESF”), iyonize alkalik mikro-kümelenmiş su (mikro-su) ve oksijen sağlayan benzer ürünler ile artırılabilirsiniz. Bu ürünleri bir sonraki bölümde daha yakından inceleyeceğiz.

5 Osteoporoz: Kemikte anormal porozite ve kırılabilirliğe yol açan kemik iliği ve kanalların genişlemesi –çn.

Drenajların temizliği

Herhangi bir detoks programı sırasında boşaltım organları vücuttaki organlardan ve dokulardan çıkan birikmiş toksik atıkları işlemek ve dışarıya atmak için fazla mesai yapmak zorunda kalırlar. Boşaltım organları yanlış beslenme alışkanlıkları ve kirlilik yüzünden, halihazırda aşırı çalışmak zorunda kalmışken, detoks süreci yüzünden aniden kana, bağırsaklara, böbreklere ve cilde salınan ekstra toksin yükü üzerine eklenir. Bu yüzden detoks esnasında, atılımda maksimum verimi organlarda minimum toksik stresle elde edebilmek için, boşaltım organlarına tüm tamamlayıcı desteğin verilmesi çok önemlidir.

Vücutta, toksik atıkların sistemden dışarıya çıkarıldığı dört ana "drenaj" bulunur: Cilt, akciğerler, böbrekler ile mesane ve kolon. Günlük yaşamınızda, kanınız ve dokularınız kirlendikçe bu drenajlar toksik kalıntılar, kurumuş mukoza salgısı, ölü mikroplar ve diğer biyo-atıklar tarafından tıkanır. Kolon açısından durum, mutfak lavabosununine çok benzer: Ardı ardına yağ katmanları, kısmen çürümüş yiyecekler ve diğer çöpler zamanla borunun duvarlarına yapışarak, pis suyun aktığı geçidi daraltırlar. Bu yapışkan atık katmanı, toksinlerle ve mikroplarla dolu olduğu için kolon duvarlarından geçişme (ozmos) yolu ile kana karışarak kanı kirletir ve toksinlerin tüm vücutta dolaşmasına sebep olur.

Toksik atıkların dört atılım organından onlara zarar vermeden drenajını sağlamanın çeşitli yolları vardır ve bunlar detaylı bir biçimde gelecek bölümlerde incelenecektir. Detoks sırasında ana drenajların her biri için başlıca destek protokollerini şöyle özetleyebiliriz:

Cilt

Özellikle sıcak havalarda gözenekler gece ve gündüz açık kaldığı için, ciltten çok büyük miktarda toksik atık geçer. Toksik kalıntılar, detoks sürecinde terleme sırasında atılırken cilde

zarar verebilecek yoğunluklara ulaşırlar. Detoks sırasında, yoğun ve kötü vücut kokusu ve yapışkan, soğuk ter ağır bir kirliliğin belirtileridir. Günlük yapılan sıcak deniz veya Epsom tuzu (sulandırılmış magnezyum sülfat) banyolarını, toksik atıkların gözeneklerden çıkışını kolaylaştıracak bitki özü yağları ile destekleyerek cildimizi zarar görmekten koruyabileceğimiz gibi rahatlatıp onarabiliriz de. Cilt detoksunu kolaylaştırmanın diğer bir yolu ise, iyileştirici bitkisel esanslar kullanarak cildi rahatlatırken, toksinlerin dışarı çıkmasını sağlayan geleneksel Tayland bitkisel buhar banyosudur. Eğer deniz kenarında bir detoks programı uyguluyorsanız, yüzmek de cilt temizliğinize katkıda bulunacaktır.

Akciğerler

Akciğerler, kandaki karbondioksit ve diğer uçucu gazlı atıkları kandan dışarıya atarken havadan oksijen, negatif iyonlar ve diğer elementler alır ve bunları kana aktarırlar. Kan, detoks programları esnasındaki kadar aşırı toksik olduğu zaman, oksijen taşıma kapasitesini de ciddi bir biçimde kaybeder ve bu da, sistemde hipoksi durumuna yol açar. Hipoksinin yarattığı havasız ortam, asitlerin var olma koşullarını ve dolayısıyla hastalıkları ve yıpranmayı destekler. Bu yüzden, herhangi bir detoks programı sürecinde derin nefes alma egzersizlerini öğrenmek ve bunları günlük uygulamak şiddetle tavsiye edilir. Doğru nefes almak, kanı ve dokuları oksijenle besler, böylece karbondioksit ve asidoza sebep olan gazlı atıkların atılımını hızlandırarak asidozdan kurtulmamıza yardımcı olur. Tayland bitkisel buhar banyoları detoks sırasında etkili bir biçimde tedaviyi destekler: Buhardaki yatıştırıcı bitkisel esanslar her aldığınız nefeste akciğerlerin hassas dokularını iyileştirici buğular ile yıkar, toksik kalıntıları dışarı atar. Aynı zamanda, akciğerlerin uykudaki detoks sürecini desteklemek için, odanızda negatif iyon üretici bulundurmak da tavsiye edilir.

Vücudun en toksik atıkları, onları kandan süzüp mesane yoluyla idrar olarak dışarı atan böbreklerden geçer. Bu atıklar, aşırı asidik oldukları zaman içinden geçerken süzıldükleri hasar böbrek dokularına zarar verebilir ve ağırlı böbrek taşı oluşumuna sebep olabilirler. O yüzden detoks sırasında, çabuk atılımı sağlamak ve böbrekleri toksik hasardan korumak için özellikle diüretik (idrar sökücü) ve böbrek temizlemeye yardımcı bitki çaylarının çokça tüketilmesi önerilir. Böbrekleri korumak ve hızlı atılımı desteklemek için diğer önemli bir tedbir ise, günlük 2 – 3 litre, tercihen iyonize mikro-kümelenmiş saf alkalik su içmektir. Bu su, kandaki ve böbreklerdeki toksin konsantrasyonunu seyreltir, asitleri nötrleştirir ve zehrin sistemden hızlı bir biçimde atılımını sağlar.

Kolon

Günümüzde tüm boşaltım organları içinde kolon, en fazla çalışan ve en kötü muameleyi görendir. İster inanın ister inanmayın, günümüzde, ortalama Batılı bir erkek bağırsaklarında sıkıştırmış, hiçbir sıradan dışkı olmayan 5 -6 kg yoğun, lastiksi, sümüksü, kalın toksik bir tortuyu taşımaktadır. Tıkanmış mutfak lavabonuzun gider borusunun içindekine benzer bir balçıktan bahsediyoruz. Bir detoks programı sırasında bağırsakları mümkün olduğu kadar bu toksik astardan temizlemek gerekir ve bunun için, günde en az iki kez, suya karıştırılmış “psyllium”⁶ tohumları alınmalı ve bolca su içilmelidir. Psyllium ve su, bağırsaklarınızı baca temizleyicisi gibi süpüren, iri hap şeklinde lifli bir jöle oluşturup bağırsak duvarlarındaki atıklardan kurtulmanızı sağlar. Daha etkileyici sonuçlar ve tüm kolonun tamamen temizlenmesi için, özellikle detoks programının ilk günlerinde bir dizi kolon yıkama işlemi tavsiye edilir. Kolon yıkama, kolo-

6 *Psyllium*: *Plantago psyllium* veya *plantago ovata*; Hindistan kökenli bir bitki. *Plantago psyllium* yurdumuzda da yetişmektedir. Tohumları “karnıyarık tohumu” adı altında müşhil olarak kullanılır. Bağa türlerindendir -çn.

nun temizlenmesini ve kana karışan en önemli toksin kaynağının yok edilmesini sağlamanın yanı sıra, karaciğerde güçlü bir detoks tepkisini ve tüm vücutta önemli bir temizlenme reaksiyonunu tetikler. Senelerce bağırsaklarda biriktikten sonra bir dizi kolon yıkama işlemi sonrasında vücuttan atılan kokuşmuş sümüksü atıkların inanılmaz kötü görüntüsünü ve toplam hacmini tarifetmeye kelimeler yetmez. Kesinlikle bir “görmek inandırıcıdır” durumudur ve bunu yaşayan herkes, tüm o çöp vücuttan çıktıktan sonra insanın kendini ne kadar iyi hissettiğine tanıklık edecektir.

Eğer tüm sisteminizi temizlemek ve canlandırmak için aşamalı bir programda “en alttan” başlamak istiyorsanız, o zaman kesinlikle seneler içinde biriken tüm o çürümüş, yarı sindirilmiş enkazı ve toksik kalıntıları bağırsaklarınızdan süpürmek üzere, bir dizi kolon yıkamasını hesaba katmalısınız. En iyisi, bunu 3 – 7 günlük, bir su veya sebze ve meyve suyu orucu ile birlikte yapmaktır. Bu işlemi yapana kadar, kanınızı ve dokularınızı diğer yöntemlerle ne kadar iyi temizlerseniz temizleyin, bağırsaklarınızdaki çamur sürekli olarak kanınıza toksin sızdıracaktır ve günümüzde neredeyse herkes bu problemle karşı karşıyadır. Bundan yüz sene önce bile, mısır gevreğinin mucidi ve hayatı “*Wellville’e7 Giden Yol*” adlı kitaba ve filme konu olmuş Amerikalı ünlü natüropat Dr. Harvey Kellogg, “Şahsen yaptığım 22,000’den fazla operasyonda hiçbir zaman normal bir kolona rastlamadım,” diye belirtmiştir. Uzun hayatını, kolon sağlığının geliştirilmesine adanmış V.E. Irons şunu belirtmiştir: “Günümüzde normal bir kolona rastlayabileceğiniz tek yer anatomi kitaplarıdır!”

Eğer bağırsaklarınız, yanlış beslenme alışkanlıkları ve senelerdir biriken toksik maddeler yüzünden doluyorsa, temel bir diyet programı uygulamanın veya pahalı besleyici ve bitkisel takviyelere para harcamanın hiçbir anlamı yoktur. Bu kalın

7 *Wellville*: Sağlık Kenti –çn.

yapışkan astar, sadece bağırsak duvarlarından kana toksin salgılamakla kalmayıp, ince bağırsaklardan besinlerin emilimini de engeller. Öğütlediklerini uygulayarak 116 yaşına kadar yaşayan Dr. Norman Walker'ın *Kolon Sağlığı* adlı kitabında belirttiği gibi, "canlı ve hareketli bir hayatın anahtarı" şudur:

"Hazmedilemeyen yiyeceklerin ve diğer artıkların atılımı, düzgün sindirim ve yiyeceklerin özümsemesi kadar önemlidir. Eğer kolonunuz boşaltım sistemi atıklarıyla tıkalı ise, en iyi diyetlerle, en kötülerinin arasında hiçbir fark yoktur."

Kolon yıkamasını uygulayan kişiler her zaman, sonrasında kendilerini ne kadar iyi hissettiklerini ve sık sık tüm diğer müdahalelerin işe yaramadığını, kronik problemlerinin çözülmediğini belirtirler. Hiçbir şey, kolon yıkama kadar detoks sürecini hızlandırıp temizlenmeyi kolaylaştırmaz. Eğer hâlâ "bakire bir kolona" sahipseniz ve bağırsaklarınızı açmanın ve "gıcır gıcır" bir temizliğin nasıl bir his olduğunu öğrenmek istiyorsanız, yolculuğa hazırlanın ve "Wellville'e giden yola" çıkmak üzere ilk büyük adımınızı atın.

"Akan sular, hareketli menteşeler"

İnsan sağlığı ile ilgili eski bir Çin metninde şöyle der: "Akan sular hiçbir zaman durmaz; çalışan menteşe hiçbir zaman paslanmaz." Bunun anlamı şudur: Eğer her gün, kanınızın, lenf ve diğer hayati vücut sıvılarınızın akışkanlığını koruyacak ve eklemlerinizi ile diğer hareketli parçalarınızın hareketliliğini sağlayacak şekilde hafif egzersiz yaparsanız, o zaman vücut sıvılarınız durmayacak, toksik hale gelmeyecek ve eklemlerinizi kireçlenmeyecek, "paslanmayacaktır". Lenfler için düzenli ritmik vücut hareketleri çok önemlidir, çünkü kalp tarafından pompalanan kanın aksine, lenf sıvısının akışı tamamen yerçekimi ve vücut hareketlerine bağlıdır. Detoks programı sırasında lenflerin kan ve dokuları temizlemek için normalden daha

fazla çalışması gerektiği için, günlük egzersizlerle lenfin serbest akışını sağlamak çok önemlidir.

Detoks sırasında ihtiyaç duyulan egzersizler tenis, futbol, koşu ve ağırlık kaldırma gibi yorucu sporlardan çok farklıdır. Batı'ya özgü açık alan sporları ve diğer "ağır" egzersiz türleri, adale çalıştırmanın metabolizmaya ait yan ürünü olarak dokularda laktik asit ve kanda da karbondioksit üretirler ve bu da asidoza sebep olur. Her detoks programının temel amacı asitleri atmak ve vücudu alkalik yapmaktır. Ağır egzersizler aynı zamanda otonom sinir sistemini, arınma ve iyileştirme sürecine izin vermeyen "uğraş ya da bırak" sempatik devresine hapseder ve detoks programının ilerleyebilmesi için gerekli olan fiziksel rahatlamaya ters düşecek biçimde adalelerde gerilmelere, eklem ve kirişlerde zorlanmalara sebep olur.

Detoks programı sırasında kişi, zorlayıcı egzersizler yerine yoga, Tai Chi ve *chi gung* gibi geleneksel Asya stili "hafif" egzersizleri tercih etmelidir. Hafif egzersizlerin, vücut üzerindeki etkileri zorlayıcı egzersizlerinkinden çok farklıdır. Bu egzersizlerin yumuşak, yavaş ve akıcı hareketleri, lenfi sakince vücuda pompalarken, kanın, karbondioksit ile dolmayacak ve herhangi bir adale gerilmesine sebep olmayacak şekilde vücutta serbest akışını sağlar. Bu yumuşak vücut hareketleri, aynı zamanda eklemlerdeki kristalize asit kalıntılarının çözünmesine ve atılmasına yardım eder ve tüm iskelet yapısını gevşek ve oynak tutar.

Hafif egzersizler her zaman, tamamen diyaframı kullandıran yavaş, derin ve ritmik nefesle beraber uygulanmalıdır. Yavaş esneme ve gevşeme hareketlerinin derin diyafram nefesi ile birlikteliği, kanı ve lenfi güçlü bir pompa gibi vücutta dolaştırırken toksinlerin dokulardan hızlı atılımını ve boşaltım organlarına çabuk ulaşmasını sağlar. Derin nefes, kanın ve dokuların oksijenleştirilmesini büyük ölçüde artırırken, asidozun nötrleştirilmesine ve vücutta alkalik bir ortam yaratılmasına yardımcı olur. Doğru nefes alırken, diyafram karın boşluğuna doğru inerek, iç organlara ve bezlere canlandırıcı bir mesaj verir. Diyafram nefe-

si, soluk alırken iç organları bir sünger gibi sıkıştırarak, bayat kanın atılımını, soluk verilirken de, baskıyı kaldırarak taze oksijenleşmiş kanın organlara alımını sağlar. Derin diyafram nefesinin iç organların ve bezlerin üzerinde yarattığı bu basınç, detoks sürecini hızlandırır ve bu sürecin, vücutta en kuytadaki ve en yoğun dokulara bile ulaşmasını sağlar.

En önemlisi, derin nefesin, özellikle yavaş, ritmik vücut hareketleri ile beraber uygulandığında, çok çabuk bir biçimde otonom sinir sisteminin iyileştirici, yenileyici parasempatik devresine geçiş için gerekli fiziksel ve zihinsel gevşemeyi sağlamasıdır. Detoks ve iyileştirme, ancak sinir sistemi parasempatik evredeyken uygulanabilir ve geleneksel Asya yumuşak stil egzersizlerinin temel işlevlerinden biri de, sinir sistemini sakin parasempatik evreye geçirerek, vücudun özündeki temizlenme ve iyileşme mekanizmalarını harekete geçirmektir. Bu egzersizlerin amacı budur ve bu yüzden geleneksel Asya sağlık ve iyileşme yöntemlerinde çok önemli rol oynarlar.

Kirlenme ve arınma

Kirlenme ve arınma hayatın doğal döngüsüdür. Doğum ve ölüm, büyüme ve yaşlanma, doğanın tüm mevsimsel döngüleri gibi, kirlenme ve arınma da kendi doğal yin ve yang evrelerini takip eder (Şekil 1). İnsan vücudu, sindirimin, solunumun ve metabolizmasının yarattığı doğal kirlenmeyi halledebilecek kendi iç arınma döngüsüne sahiptir, fakat modern hayatın yapay kirliliğinin aşırı yüküyle baş etmek üzere tasarlanmamıştır. Günümüzde bu gezegende yaşayan insanlar, birkaç yüz sene önce tüm hayatları boyunca aldıkları kadar zararlı toksini bir günde almaktadırlar. Bu aşırı toksik yüklenme ile baş etmenin ve sağlığını bozup hayatınızı kısaltmasını engellemenin tek yolu, arınmanın kirlenmeden birkaç adım önde olmasını sağlamak üzere düzenli detoks programları ile vücudunuzun doğal arınma mekanizmalarına yardımcı olmak ve bu kitapta anlatılan düzenlemeleri günlük hayatınızda uygulamaktır.



Şekil 1. Kirlenme ve arınmanın doğal döngüsü

Dikkat edilmesi gereken konu, bu kitapta anlatılan programların, günümüzde birçok insanda görülen kötü beslenme alışkanlıklarının, çevre kirliliğinin, yiyeceklerdeki kimyasal katkıların, suyun, kozmetiklerin ve diğer ev kullanım ürünlerinin olduğu kadar, aşırıya kaçmayan alkol ve ilaç kullanımının da yarattığı kan ve doku kirliliğinden kurtulmak üzere tasarlanmış olmasıdır. Bu programlar, genelde merkezi sinir sistemi için özel destek gerektiren, uzun süreli alkol, ilaç ve uyuşturucu kullanımının yoksunluk tepkilerini tedavi etmek amacını taşımaz. Tek istisna, alkol ve uyuşturucu bağımlılığının yoksunluğunun, bu kitabın 9. bölümünde anlatıldığı gibi Nöro-Elektrik Terapi (NET) ile tedavi edilmesi durumudur ve bu, anlatılan detoks yöntemleri ile başarıyla desteklenebilir. Yoksunluk durumu bittikten sonra bu programlara devam edip kanın temizlenmesi ve dokulardan toksik kalıntıların atılması, iç organlardaki hasarın giderilmesi ve sağlıklı bir hayat tarzına geri dönmek üzere tüm sistemin işlevsel dengesinin yeniden elde edilmesi sağlanabilir. Düzenli detoks programınızı evde veya bir sağlık merkezinde uygularken emin olmanız gereken şey, başından sonuna kadar hiçbir şekilde rahatsız ve tedirgin edilmeyecek, sinirlendirilmeyecek veya bölünmeyecek olmanızdır. Detoks süreci

boyunca vücuda ve zihne tam bir dinlenme ve gevşeme sağlamanın önemi abartılmamıştır ve bu sebeple elinizdeki kitapta bu kadar sık tekrarlanmaktadır. Kendinize huzur ve mahremiyet içinde, tüm süreç boyunca dingin kalabileceğiniz 3 ila 7 gün ayırmalısınız. Eğer gün boyunca dinlenip detoks programınızı uygular fakat gece içmek üzere dışarı çıkarsanız veya tüm gün çok çalışıp akşam eve geldiğinizde detoks programını uygulamaya çalışırsanız, bir işe yaramaz. Ayrıca detoks sırasında şiddet içeren filmler, yüksek sesli müzik, sinir bozucu insanlar veya zihninizi heyecanlandırıp duygularınızı karıştıracak her şeyden kaçınmalısınız. Heyecanlandığınız veya rahatsız olduğunuz anda, otonom sinir sisteminiz tekrar “U veya B” devresine girerek kana stres hormonu salgılar ve tüm detoks programını durdurur.

Detoks sürecinde başvurulanan hidrasyon, hidroterapi, diyet ve takviyeler, masaj ve egzersiz gibi birçok yöntem vardır, fakat siz eğer yavaşlamayıp, doğal iyileştirme tepkinize bu destek programları ile uyum içinde çalışma şansı tanıyacak kadar sakinleşmezseniz, bunların hiçbirinden faydalanamazsınız. Savaşın yarısı, kendinize o uzun, tam ve kesintisiz dinlenme ve gevşeme süresini sağlamaktır. Gerisini sinir sisteminizin parasempatik kolu ve onun kontrolü altında, içinizde var olan iyileşme tepkisi halledecektir.

1960’larda hippie nesil hepimize “aç, ayarla ve çık” tavsiyesinde bulundu. Günümüzde hepimizin aslında birkaç günlüğüne, normal günlük alışkanlıklarımızı ve aktivitelerimizi “kapatma”, bir süreliğine dünyanın geri kalanı ile “frekansımızı ayarlamaya” ve temizlenmek, fazla çalışmış ve fazla oynanmış sistemlerimizi tekrar dengelemek için en yakın spa veya sağlık merkezine “girmeye” ihtiyacı var.

Bugün birçok yetişkin kendisini kendi içinde doğal olarak iyi hissetmenin nasıl bir şey olduğunu hatırlamadığı için, bunun benzer hissini dışarıda, sistemlerini zayıftan ve sonuçta kendisini daha kötü hissetmesine sebep olan, alkol ve uyuşturucu,

para ve güçte aramaktadır. Düzgün bir detoks programı için 3 ila 7 gün gerekirken, çok az insan ancak 24 saatlığına aktivitele-
rini durdurup köşesine çekilebilmektedir. Bu tür insanlar için
bir detoks süreci ve arınma, birçok düzeyde aydınlatıcı bir dene-
yim olmaktadır ve detoksu doğru uygulayan hiç kimse, gerek-
tirdiği zaman, çaba ve harcama ile ilgili pişman olmamaktadır.
Aslında, hem sağaltıcı faydaları, hem de sunduğu iyi hissetme-
nin “doğal uyarıcılığı” sayesinde detoks, 21. yüzyılın “ilaçsız
ilacı” haline gelebilir.

BÖLÜM 2

Su: Hidrasyon ve Hidroterapi

Su evrensel çözücüdür. Aynı zamanda Çin felsefesinde Tao'nun en kusursuz örnek sembolüdür. Lao Tze'nin *Tao Teh Ching*'de belirttiği gibi "hiçbir şey sudan yumuşak değildir / fakat nesnelere güç ve dayanıklılıkla saldırdığında / hiçbir şey ona dayanamaz". Su, yeterli süre tanındığında, neredeyse tüm toksinleri çözüp, eriyik halinde tutup, atılım için başka bir yere taşıyabilir. Tıpkı şehir kanalizasyonu ve sanayi atık sistemleri gibi, su da atık maddelerin vücuttan çıkartılması için gerekli araçtır. Bu sebeple, detoks sürecinde dokulardan kana bırakılan tüm toksinleri ve asidik artıkları eritip, nötrleştirip atmak için fazladan saf alkalik su içilmelidir. Su, aynı zamanda, besinleri yiyeceklerden çıkartıp onları kana taşıyan ve eriyik halinde hücrelere ulaştıran elementtir. İnsan vücudunun yüzde 70'ten fazlası sudan oluşur; kanın yüzde 90'ı ve beyin yüzde 85'i sudur; kemiklerde bile yüzde 35 oranında su bulunur. Su, kanı ve dokuları temizlemek ve artıkları atmak için gerekli olduğu kadar, hayati sıvıların beslenmesi ve bütünlenmesi için de vazgeçilmezdir. Tüm bu gerekli fonksiyonları yerine getirebilmesi için yeterli miktarda kaliteli su tüketilmelidir.

Suyun enerjiyi ve bilgiyi taşımak için benzersiz bir kapasitesi vardır. Ayrıca vücudu temizlemek ve iyileştirmek için güçlü ve etkili bir araç olarak hassasiyetle programlanabilir. Elektroliz ve manyetik alanlar, ışık ve ses, oksijen ve bitkisel esanslar gibi değişik yöntemler kullanılarak suya enerji yüklenebilir ve belirli bilgi kalıpları yerleştirilerek, güçlü sağaltıcı temizleme ve iyileştirme özellikleri kazandırılabilir.

Günümüzde herkesin suyu, temizleyici ve arındırıcı özelliklerini geliştirecek, dokularda hidrasyonu sağlama ve hücrelere besin ve tıbbi bitkisel özleri taşıma kapasitesini artıracak şekilde programlamak için yararlanabileceği, hem geleneksel hem de modern teknolojik yöntemler vardır. Su, dahili olduğu kadar, harici kullanım için de sağaltıcılıkla programlanabilir ve her iki uygulama da herhangi bir detoks programı için çok yararlıdır.

Dahili kullanım: Hidrasyon

Günümüzde, kronik su kaybı (dehidrasyon) tüm dünyada sık rastlanan bir durum halini almıştır. Amerikan halkının yüzde 75'inin kronik bir su kaybı durumunda yaşadığı tahmin edilmektedir. Diğer sanayileşmiş ülkelerdeki düzeylerin de benzer olması olasıdır. Vücuda susadığında su iç sinyali veren susuzluk refleksi, açlıkla karıştırılmakta ve atıştırmayı teşvik ederek, obeziteye ve yiyecek bağımlılığına sebep olmaktadır. Washington Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada bir bardak suyun, katılanların yüzde 100'ünde "gece yarısı atıştırması" sendromunu etkili bir biçimde durdurduğu gözlenmiştir.

Dehidrasyon kronik bir kan zehirlenmesi durumu yaratır ve gündüz halsizliğinin, tembel metabolizmanın, depresyonun ve konsantrasyon zorluğunun temel sebeplerinden biridir. Aynı zamanda kanseri de körükler. Birkaç araştırma, ortalama insanın günde beş bardak saf su içerek kolon kanseri riskini yüzde 45, göğüs kanseri riskini yüzde 80 ve mesane kanseri riskini yüzde 50 azaltabildiğini göstermiştir. Başka bir araştırma ise,

günde sekiz bardak su içilmesinin sırttaki ve eklemlerdeki ağrıların önemli ölçüde azalttığını göstermiştir.

Dehidrasyon, baş ağrısı da dahil olmak üzere kronik ağrıların ve kronik halsizliğin gizli sebebidir genellikle. Dehidrasyon kanı ve diğer vücut sıvılarını kurutur; bu da hücrelerin büzülmesine ve toksik atıklarını atamamalarına sebep olur. Hücreler doğru biçimde su aldığında genişlerler ve doğal olarak, kendilerini toksik atıklardan temizlemek üzere harekete geçerler. Tüm vücut dokuları, vücudun değişik bölümleri hareket ettikçe birbirine sürtünen fasya (akzar) adı verilen zarflar ile kaplanmıştır. Bütün bu zarflar arasında, çeşitli organlar ve dokular birbirlerine temas ettiklerinde aralarındaki sürtünmeyi azaltmak üzere, bir su katmanı bulunmalıdır. Vücut susuz kaldığında bu fasyalar arası yağlama katmanı da kurur ve bunun sonucunda oluşan dokular arası sürtünme, yangıya ve kronik ağrıya sebep olur. Bu, birçok insanın bugün yakındığı kronik ağrı sendromunun ana sebebidir ve aslında günde yeterli miktarda saf alkalik su içerek büyük ölçüde giderilebilecekken, toksik kimyasal ilaçlara milyarlarca dolar harcanmaktadır. Eğer iyonize mikro-kümelenmiş veya oksijenleştirilmiş su gibi özel olarak enerji verilmiş sular içerseniz, hidrasyonun sağaltıcı etkileri daha da artar ve hızlanır. Bu yüzden, baş ağrısı da dahil olmak üzere her türlü kronik ağrı ve gündüz halsizliği için ilk çare, iyi kaliteli su ile günlük doğru hidrasyonu sağlamak olmalıdır.

Günümüzde bütün dünyada insanlar tarafından tüketilen su, çıkardığından daha fazla toksik maddeyi vücutlarına taşımaktadır. Tipik çeşme suyu içinde klor, flor, alüminyumun yanı sıra kurşun, kadmiyum ve nikel gibi çeşitli toksik ağır metaller barındırır. Bu, vücudun fonksiyonları için ihtiyaç duyduğu “yaşayan” suyun aksine, asit ve kimyasal katkılarla “öldürülmüş” sudur. Satılan şişe sularının da birçoğu daha iyi değildir ve bu günlerde pahalı gurme sağlık içeceği olarak sunulan sözde “maden suları”ndaki mineraller de hücrelerin özümsemek ve yararlanmak için ihtiyaç duyduğu iyonize, mikro-kümelenmiş formda değildir.

Burada gerekli olan, mikro-kümelenmiş formda "yeniden oluşturulmuş" alkalik, iyonize sudur. Sadece alkalik su, kan ve dokulardaki asitleri nötrleştirebilir ve atılmak üzere taşıyabilir ve sadece alkalik mineraller vücuda faydalıdır. Negatif iyonlarla yüklenmiş su, serbest radikallere karşı güçlü bir antioksidan olarak işlevseldir ve hücreler ile dokuları dejeneratif hasarlara karşı korur; kandaki tüm toksinler artı elektrik yükü taşıdığı için negatif iyonlar tarafından nötrleştirilirler. Mikro-kümelenmiş formda tekrar oluşturulmuş su tüm hücre duvarlarından ve doku zarlarından kolayca geçerek toksik atıkların alınıp taşınmasını ve atılmasını sağlarken, diğer yandan da tüm vücutta hızla hidrasyon sağlar ve gerekli besinleri hücrelere ulaştırır. Sonuçta su vücutta dört temel rol oynar: hidrasyon, alkalik yapma, mineralleştirme ve detoksifikasyon.

Mikro-su

Japonya'da yakın zamanda, sağlık çevrelerinde mikro-su veya "yeniden yapılandırılmış su" olarak bilinen alkalik, iyonize, mikro-kümelenmiş su üreten bir aygıt geliştirilmiştir. Bu, mutfak tezgâhının üstüne konulup herhangi bir musluğa bağlanabilen, büyük bir sözlük boyutlarında, ufak bir mekanizmadır. Su önce katı partikülleri ve mikroplardan arındırılmak üzere çok ince bir kömür filtresinden geçirilir ve ardından da, platin kaplı iki titanyum levhanın bulunduğu bölüme aktarılır. Elektroliz yöntemi sayesinde sudaki alkalik mineraller bir levhada toplanırken, klor, flor ve ağır metaller gibi asidik elementler de diğer levhaya çekilir. Asitli su bir çıkış tüpü sayesinde musluğa boşalırken, alkalik su ayrı bir çıkıştan kullanım için alınır.

Japonya'da mikro-su, kanser, bağışıklık eksikliği ve diğer birçok yıpratıcı durumun tedavisinde başarıyla kullanılmıştır ve şimdi de Batı'da da yaygınlaşmaktadır. Çok doğru isimlendirilmiş olan *Alkalik Ol veya Öl* adlı kitabın yazarı Dr. Theodore Barody mikro-kümelenmiş suyu, klinik çalışmalarında tedavi aracı

olarak kullanmakta ve "Benim fikrime göre bu teknoloji önümüzdeki senelerde, sağlık hizmetinde çalışanların ve toplumun genel sağlık yaklaşımını değiştirecektir," diye belirtmektedir. Mikro-su Japonya'da o kadar popüler olmuştur ki barlar ve gece kulüpleri tüm buzlarını bu suyla üretmekte ve içkilerini bu suyla hazırlamaktadır ve içenler viskilerine bu sudan koyduklarında, bu buzları kullandıklarında, ne kadar içerlerse içsinler, ertesi sabah kendilerini asla akşamdan kalmış hissetmediklerini iddia etmektedirler. Bunun sebebi, negatif yüklü alkalik mikro suyun, alkolün asidik yan ürünlerini nötrleştirmesi ve onları karaciğer, beyin ve diğer dokularda takılıp kalmadan vücuttan atmasıdır.

Mikro-su teknolojisi suyu üç şekilde değiştirir:

Alkalik yapar- Tüm asit moleküllerini tutarken bütün alkalik mineralleri bırakır ve suyu faydalı mineraller ile alkalik yapar. Bu alkalik elementlerin iki faydası vardır: Asitleri nötrleştirirler, böylece kan ve dokulardaki doğru pH dengesini oluştururlar; hücrelere iyonize mikro-kümelenmiş formda faydalı alkalik mineraller sağlarlar.

İyonize eder- Elektroliz, su moleküllerine ve minerallere ekstra bir elektron vererek negatif elektrik yükler ve iyonize eder. Bu, onları vücutta serbest radikalleri yok eden güçlü antioksidanlara çevirir. Serbest radikaller, metabolizmanın yan ürünleri olarak vücutta üretildiği kadar, aynı zamanda yiyecek, su ve havadaki kirlenmeden de oluşabilen, yüksek derecede reaktif, toksik partiküllerdir. Bu saldırgan parçacıklar, hücre duvarlarından partiküller kopartır ve vücut sıvıları ile reaksiyona girip artan zincirleme reaksiyonlarla sayıca çoğalırlar ve bu da iç organlarda, eklemlerde, ciltte ve vücudun diğer dokularında yapısal hasara sebep olur. Negatif iyonlar serbest radikallere saldırarak onları hareketsiz kılarlar ve pozitif yüklerini nötrleştirerek vücuttan atılmalarını sağlarlar. Negatif iyonlar, aynı zamanda her su molekülüne, pozitif yüklü toksik molekülleri nötrleştirip kandan ve dokulardan dışarıya taşıyabilmesini sağlayacak şekilde, güçlü anti-toksin özellikleri yüklerler.

Mikro kümeleme Bu teknoloji, aynı zamanda hem alkalik mineralleri hem de suyun kendisini daha küçük mikro-kümelere böler ve vücutta hidrasyon, alkalik yapma, mineralleştirme ve detoksifikasyon sağlamak üzere onların hücrelere ve dokulara girişlerini kolaylaştırır. Sıradan su, her biri yaklaşık 12 molekülünden oluşan kümeler oluşturur; oysa, mikro-su sadece 5 – 6 molekülünden oluşur. Benzer şekilde alkalik iyonize mineraller de, daha küçük moleküler kümelere bölünürler ve böylece onları tekrar mineralleştirmek üzere hücrelere daha rahat girebilirler.

Bu cihazlardan bir tane almak, evde ve işyerinde yemek, kahve, çay ve buz yaparken kullanmak için birçok sebep vardır. Bir detoks programı sürecinde mikro-su içmek, dokulardan ve vücut sıvılarından drene olan toksinleri ve asitleri nötrleştirip atmak, hızlı bir biçimde vücuda rehidrasyon sağlamak ve kanın alkaliklik düzeyini korumak için çok etkili bir yöntemdir. Eğer, evde tüm pişirme ve içme ihtiyaçlarınız için mikro-su kullanırsanız, sürekli devam eden bir mini detoks programı uygulamış olursunuz.

Mikro-su yüksek düzeyde etkili bir antioksidandır ve eğer gün boyunca bu suyu içerseniz, kan ve dokular için sürekli bir antioksidan etkinlik sağlarsınız. Erken yaşlanmanın ve doku bozunumunun ana sebebi olarak, serbest radikallerin yarattığı hasar tıp biliminde kabul edildiği için, yaşlanma sürecini yavaşlatmak ve dokulardaki birçok gereksiz zayıflatıcı zararı engellemek adına, günlük mikro-su tüketimi çok faydalıdır. Birçok insan bol miktarda su içmenin zorluğundan yakınıyor fakat iki büyük bardak alkalik mikro-su içmek hem kolay hem de zevklidir, çünkü mikro-su mide tarafından kana ve dokulara gitmek üzere çok daha çabuk özümсенir. Durgun bir göletteki gibi midenize oturduğu ve şişkinlik yaratıp ağırlık hissi yarattığı için, hiç kimse sıradan “ölü” musluk suyu içmek istememektedir ve bu, günümüzde insanların az su içmesinin temel sebebidir. Mikro- su, günde yeterli miktar su tüketmeyi keyifli hale getirerek hidrofobi ve dehidrasyon problemini çözer; pozitif etkisi hemen hissedilir. Alkalikliği, modern beslenme alışkanlıklarından kaynaklanan

acı mide asidi problemini giderir; mikro kümelenmiş mineraller ve iz elementleri⁸ modern diyetlerde kronik olarak eksikliği hissedilen gerekli besinleri tamamlar; negatif yüklü iyonları sürekli serbest radikalleri yok edip kandan toksik maddeleri atarak vücudu genel anlamda canlı tutar. Tüm bunların size maliyeti bir sağlık dükkânından alacağınız pahalı besleyici ve antioksidan takviyelere ödeyeceğinizin bir bölümü kadardır ve uzun vadede şişe suyu almaktan daha ucuza gelir.

Suyun kan ve dokuları temizleme gücünü artıran diğer yeni teknolojiler arasında Vortex Enerji Kaynağı ve Grander Yaşayan Su Sistemi'ni sayabiliriz; bunların her ikisi de, suya iyileştirici enerji frekansları ve dalga boyları yükleyerek, suyun eşsiz enerji ve bilgi taşıma kapasitesini kullanırlar. İngiltere'deki Çökme Araştırmaları Merkezi tarafından geliştirilen Vortex Enerji Kaynağı, suya enerji veren ve çevredeki yapay elektromanyetik alanların yıkıcı etkisini gideren küçük bir cihazdır. Bu harekete geçirilmiş suyu içmek kişinin bağışıklık sistemini güçlendirir, kanını temizler ve vücudunu toksik kirlenmeye karşı korur.

Avusturyalı doğa bilimleri uzmanı Johann Grander tarafından bulunan Grander Yaşayan Su Sistemi'nde ise, sıradan musluk suyu, Avusturya'daki 5000 senelik artezyen kaynağından alınmış, yüksek enerji yüklenmiş suyun bulunduğu yalıtılmış silindirlerin olduğu bir bölmeden geçer. Yeryüzünün doğal elektromanyetik özelliklerini taşıyan bu su, onu çökme teknolojisine ve doğru dengelenmiş biyo-manyetik alanlara bağlayan iyileştirici enerji bilgisiyle kodlanmıştır. Su, bu bölmeden geçerken silindirlerdeki programlanmış sudan, kodlanmış olan kusursuz enerji frekansını ve polarite modelini kopyalar ve böylece vücuttaki temizleme ve iyileştirme fonksiyonlarını yerine getirmek üzere, özdeş bilgiyle yüklenir. Kanı ve dokuları temizlemesinin yanı sıra, Grander Suyu biyo-aktif enerjisini vücuttaki tüm hayati sıvılara aktarır ve böylece bağışıklık tepkisini yoğun-

⁸ İz elementleri: Eser elementler; biyolojide çok az miktarda bulunması canlılar için yeterli ve gerekli olan kimyasal elementlerin ortak adı -çn.

laştırır, sindirimi geliştirir, boşaltımı kolaylaştırır ve tüm sistemin canlılığını ve direncini artırır.

Deniz suyu ve deniz tuzu

Deniz suyunun pH'sı, sağlıklı kanınki ile aynıdır ve insan vücudunun gereksinimi olan tüm gerekli mineralleri ve iz elementlerini doğru oranlarda içinde barındırır. Bu yüzden deniz, özellikle modern diyetlerde eksik olan nadir iz elementleri açısından, insan vücudu için mükemmel bir mineral kaynağıdır. Ayrıca kanda ve dokularda asidozu engelleyen alkalik elementler için de zengin bir kaynaktır.

Eğer denize yakın yaşıyorsanız, deniz suyundan buzdolabınızda bir şişe bulundurup, her gün birkaç mililitresini bir bardak saf suda seyreltip içebilirsiniz. Dr. Norman Walker, düzenli olarak vücudunu arındırıp, kanını ve dokularını doğru pH dengesinde tutup doğru beslenerek kanının ve hücrelerinin gereksinimi olan bilinen ve bilinmeyen tüm mineralleri her gün almak üzere az miktarda deniz suyu içerek 116 yaşına kadar yaşamıştır. Eğer denize yakın bir sağlık merkezinde bir detoks programına katılıyorsanız, detoks sırasında dokularınızdan atılan asidik artıkları nötrleştirmek ve programı desteklemek üzere gerekli mineralleri vücudunuza takviye etmek için, bu çok iyi bir yöntemdir. Bu arada, suyun kirli kıyılardan değil de, deniz suyunun temiz olan bölgelerden alınmasına özen göstermek gerekir. Bunu yapmanın bir yolu, balıkçı veya dalış teknelerindeki kişilerden, sizin için açık denizden 4 litre su almalarını rica etmektir.

Denizden, gerekli iz elementleri ve alkalik mineraller için kaynak olarak yararlanmanın diğer bir yolu ise, tüm yemeklerinizde rafine edilmemiş deniz tuzu kullanmaktır. Bunun için en iyi seçenek Kelt deniz tuzu olacaktır. Kelt kelimesi burada, kuzey Fransa'nın Britanya kıyılarında bugün hâlâ uygulanmakta olan, eski bir Kuzey Avrupa deniz tuzu toplama yöntemi anlamındadır. Bu yöntem, tüm gerekli elementlerin tuzda ve önemli iz elementleri-

nin de sulu tortuda kalmasını sağlar. Salamura su veya "ana içki" olarak bilinen bu sulu tortu, tuz güneş ve rüzgârla kuruyup toplandıktan sonra tuzlada kalan koyu kalıntı sudur. Bu sulu tortunun çoğu toplanan deniz tuzunda kalır ve gerçek Kelt deniz tuzuna, onu sıradan rafine tuzdan ayıran, karakteristik açık gri rengini ve hafif nemini verir. Kelt kelimesi, günümüzde süpermarketlerde bulunan sözde deniz tuzundan farklı olarak, rafine edilmemiş ve doğal olarak toplanmış deniz tuzunu belirtir. Ticari olarak rafine edilmiş deniz tuzu ısıtılır ve ağartılır; genelde kar-beyazı olması ve topaklaşmaması için katkı maddeleri ile işlenir, fakat bu işlem içindeki birçok gerekli besleyici elementi, özellikle de sulu tortudaki hayati iz elementlerini kaybetmesine sebep olur.

Kelt deniz tuzu, içinde her biri insan sağlığı için gerekli olan 84 mineral ve iz elementi barındırır. Açık gri renk ve nemli kristaller, tuzdaki sulu tortunun varlığını belirten izlerdir. Vücuda tüm gerekli mineralleri sağlamanın yanı sıra, detoks ve gençleşmek için çeşitli faydalar da sunar. İçinde, endüstriyel olarak işlenmiş sofratuzuna katılan rafine iyottan farklı olarak, vücutta ortamdaki radyasyonun ve atmosferdeki radyoaktif serpentinin zararlı etkilerinden koruyan organik iyot barındırır. Kelt deniz tuzundaki mikro-mineraller böbreküstü ve hipofiz bezlerinin hayati hormonları dengeli salgılamak için gerek duydukları elementleri sağlar. Araştırmalar göstermiştir ki, rafine sofratuzu kullanıldığında, böbreküstü bezlerinin ve hipofizin salgı düzeyi canlılığı, motivasyonu ve libidoyu düşürecek biçimde azalmaktadır. Günümüzde, dünyada birçok insanın kullandığı denşirme, endüstriyel rafine sofratuzunun faydadan çok zararı vardır. Bu tuz sinerjik minerallerden, iz elementlerinden ve diğer kofaktörlerinden ayrıştırıldığında, geriye yüzde 99.99'u sodyum klorür olan denşirme beyaz bir madde kalmaktadır. Günümüzde doktorlar, yüksek tansiyon riskini önlemek için insanlara tuz kullanımını azaltmalarını şiddetle tavsiye etmektedir, fakat bu tavsiye sadece, içinde anormal düzeyde yüksek sodyum barındıran ve aşırı sodyumu dengelemek üzere hiç

sinerjik kofaktörü bulunmayan, endüstriyel olarak işlenmiş sofra tuzu için geçerlidir. Dahası, sofra tuzundaki sodyum sertleştirilmiştir, dolayısıyla vücutta çok uzun süre takılıp kalır ve tansiyon problemlerine sebep olur. Kelt deniz tuzundaki sodyum doğal esnek formunu korur, daha az yoğundur ve vücuttan daha çabuk çıkar. Ayrıca, sulu tortudaki bazı iz elementleri kandaki ve dokulardaki fazla sodyumu otomatik olarak nötrleştirip atılmasını sağladığı için olası problemleri engellerler.

Kelt deniz tuzunu alkalik mineral desteği için kullanmanın yollarından biri, 1/3 çay kaşığı tuzu bir bardak suda seyreltip içmektir. Bu, midede fazla asit olması durumunda da çok işe yarar. Diğer bir yöntem ise, Kelt deniz tuzundan salamura su veya "ana içki" elde etmektir. Bunun için, 2.25 – 4.5 kg ham, açık gri Kelt deniz tuzunu temiz, ağartılmamış, pamuklu kumaştan bir torbaya koyup ağzını bir iple bağlayın. Büyük bir kaba saf kaynak suyu koyup, tuzun bulunduğu torbayı 3 – 5 dakika bu suya batırın. Daha sonra ıslak tuz torbasını seramik veya cam (metal değil) bir kâsenin üstüne asıp akan suyun kâseye dolmasını sağlayın. Kâsedeki biriken salamura suyu temiz cam şişelere doldurun ve bundan günde birkaç kez 30 ml alıp saf su ile karıştırarak için.

Magnezyum, insan sağlığı için en gerekli makro-minerallerden biridir, ancak günümüzde Amerika ve Batı Avrupa'daki en zengin, gelişmiş ülkelerdeki insanlar bile, kritik bir magnezyum eksikliği çekmektedirler. Magnezyum eksikliği kalp problemlerindeki ana faktördür ve Amerika'daki araştırmalar, ölümcül kalp krizi vakalarının yarısından fazlasının, zamanında yeterli magnezyum takviyesi ile engellenebileceğini göstermiştir. Magnezyum eksikliği depresyona, uykusuzluğa, sinir bozukluklarına ve merkezi sinir sistemi ile ilgili diğer problemlere yol açmaktadır. Magnezyum aynı zamanda, detoks süreci içinde en önemli besleyicilerden biridir, çünkü magnezyum detoks işlemi sırasında ihtiyaç duyulan çok sayıda alkalik enzimin üretimi için gereklidir. O yüzden, günlük hayatta olduğu kadar detoks sırasında da magnezyum desteği tavsiye edilir.

Evde kendiniz, Kelt deniz tuzu ve magnezyum klorit heksahidrat kullanarak mükemmel bir magnezyum takviyesi hazırlayabilirsiniz. 8 gr Kelt deniz tuzunu, 1 lt soğuk suda eritip bir ölçüye koyun ve ağzını bir kapakla sıkıca kapatın. Ardından 12 gr magnezyum klorit heksahidratı da 1 lt soğuk suda eritip bir ölçüye koyun ve aynı şekilde ağzını kapatın. Kullanmak için bir ölçek tuzlu solüsyonu beş ölçek magnezyumlu solüsyonla karıştırıp bunu da bir bardak dolusu (250 ml) olacak şekilde arzu ettiğiniz bir meyve suyu, sebze suyu veya bitkisel çay ile karıştırın. Herhangi bir detoks programına destek olarak veya magnezyum eksikliğinden kaynaklanan problemleri gidermek üzere, bu karışımı 10 ila 15 gün boyunca sabah ve akşam birer bardak olmak üzere için. Günlük beslenme takviyesi olarak kullanıldığında sabahları bir bardak yeterli olacaktır. Tuzlu su terapisi dahilinde, sinüs boşluğunu temizlemek ve buradaki hassas dokuları yenilemek için kullanılan eski bir Hint tekniğine de kısaca göz atalım. Neti geniz duşu diye bilinen bu teknik, sıcak suda eritilen deniz tuzuyla sinüslerin yavaşça yıkanması ve tıkanmaya sebep olan duman, toz ve diğer toksik kalıntıların atılması esasına dayanır. Oldukça canlandırıcı olan bu temizlik, aynı zamanda burundan nefes almayı kolaylaştırdığı gibi, koku duyusunu da iyileştirir ve sinüsleri açar.

Neti geniz duşunu uygulamak için, 350 ml sıvı alabilecek bir keramik çay fincanına, 2/3 çay kaşığı Kelt deniz tuzu koyup vücut sıcaklığında su ekleyerek karıştırın ve tuzu eritin. Öne eğilerek veya diz çökerek, fincandaki karışımı sol burun deliğinizden içinize çekmeye başlayın ve başınızı sağa doğru eğerek sıyrın sol burun deliğinizden sol sinüs boşluğuna ve oradan sağ sinüs boşluğu aracılığıyla sağ burun deliğinize düzenli akışını sağlayın. Karışımın yaklaşık yarısı kullanıldığında, başınızı öbür tarafa çevirip aynı işlemi tekrarlayın. Solüsyonun tamamı bittiğindeyse, öne doğru eğilip başınızı önce aşağı yukarı ve daha sonra sağa sola sallayın, bu sırada geniz boşluğunuzdaki sıvıyı dışarı çıkarmak üzere burun deliklerinizden hava verin.

Oksijenli su

200 seneden uzun bir süre önce, dünya atmosferi yaklaşık yüzde 38 oksijen içeriyordu. Günümüzde soluduğumuz havanın sadece yüzde 19'u oksijenden oluşuyor. Bu, önceki düzeyinin yarısı kadardır ve havası kirli olan, kıyıda uzak şehirlerde daha da düşüktür. Bu yüzden, oksijen eksikliği dünyada çok sık rastlanan bir durum haline gelmiştir ve kan zehirlenmesi, bağışıklık yetersizliği, kanser ve daha birçok kronik bozukluğun ana hazırlayıcı faktörü olmaya devam etmektedir. Soluduğumuz havada her nefeste ihtiyacımız olan oksijenin ancak yarısını alabildiğimiz için, detoks sürecinde oksijen takviyesi çok faydalıdır ve bunun en etkili yollarından biri oksijenleştirilmiş su kullanmaktır.

Metabolizma için gerekli yakıt olmasının yanı sıra, oksijen aynı zamanda vücut için bir temizlik aracıdır. Tüm toksinler, vücuttan dışarı taşınıp atılabilmeleri için ilk önce oksijenle birleşmek zorundadırlar. Oksijen, bakteri ve virüsleri öldürür, toksinleri nötrleştirir ve kanı, dokuları ve diğer hücreleri arıtır. Zararlı ve yararlı her türlü bakteriyi öldüren antibiyotiklerin aksine, oksijen sadece vücudu istila eden, anaerobik zararlı bakterileri yok eder, bağırsaklardaki ve diğer dokulardaki yararlı bakterilere bir zarar vermez. Klinik uygulamalarında oksijen kullanan, tıp pratisyeni Brian Goulet şöyle demektedir: "Moloz, çöp, toksin, süprüntü, enkaz ve gereksiz her şey oksijen tarafından imha edilip sistemden dışarı taşınır. Temiz bir evin sineklerin ilgisini çekmemesi gibi, içinde zengin oksijen barındıran bir vücut da, saldırmak için zor bir kaledir." Moleküler biyolog Dr. Stephen Levine da vücutta oksijen azlığının, bağışıklık eksikliği sendromunun başlangıç fazı olabileceğini düşünmekte ve şöyle demektedir: "Oksijen eksikliğine, tüm hastalıkların tek büyük sebebi olarak bakabiliriz." Birçok araştırma, kandaki oksijen azlığının, bağışıklık sisteminin çöküşünün başlangıç noktası olduğunu desteklemektedir.

Oksijen takviye etmek üzere, oksijenleştirilmiş su oluşturmaya en kolay yollarından biri de, bir bardak suya birkaç damla hidrojen peroksit damlatmaktır. Hidrojen peroksit, barındırdığı ekstra oksijen molekülü haricinde suyla aynı moleküler yapıya sahiptir. Suda eritildiğinde her hidrojen peroksit molekülü, normal sıradan bir su molekülüne ve bir de serbest oksijen molekülüne bölünür. Bu serbest oksijen molekülü kana karışarak tüm dokulara ulaşır ve bütün vücudu arındırıcı oksijenle zenginleştirir. Hidrojen peroksidi oksijen desteği için kullanmaya başladığınızda, bir profesyonel sağlık uzmanına danışmanızda fayda vardır.

Detoks sürecinde her gün düzenli alınan ufak dozda hidrojen peroksit, kana bırakılan toksinlerle baş etmek üzere vücuda oksijen desteği sağlar. Ayrıca salgınlar sırasında grip ve benzeri bulaşıcı hastalıklardan korunmak amacıyla, bu oksijenleştirilmiş sudan günlük dozlar da alabilirsiniz. 1983 yılının sonbaharında, 11 milyon tavuğun ölümüne sebep olan kuş gribi sırasında içme sularına ufak miktarlarda hidrojen peroksit karıştırılan 1 milyon tavuğun hiçbiri hastalanmamış ve ölmemiştir.

Suyu oksijenleştirmenin bir diğer yolu ise, suyun içinden ozon gazı kabarcıkları geçirmektir, fakat bunu yapabilmek için özel bir ozon makinesi gereklidir. Bugün, bazı spa veya sağlık merkezlerinde bu cihaz bulunmaktadır. Ozonla işlem görmüş içme suyu, hidrojen peroksitle işlenmiş sudan daha fazla serbest oksijen üretir ve dahili arınma için daha faydalıdır. Uluslararası Oksijen Tedavileri Birliği'nden, Dr. George Freibott'un belirttiğine göre "oksijen çok güçlü bir arındırıcıdır ve miktarı eksik olduğunda, toksinler vücut fonksiyonlarına zarar vermeye ve vücudun yaşam veren enerjisini tüketmeye başlarlar".

Günümüzde piyasadaki en etkili oksijen takviye edici ürün, onu 1950'lerde bulan Amerikalı nükleer bilimci Everett Storey'in Formülü'nün baş harfleri olan ESF harfleriyle anılan "ağır su" (döteryum sülfat) adlı, özel formüllü bir solüsyondur. Bu ürün dünyada patentini elinde bulunduran firmanın lisansı

altında Cellfood (hücre besini), Liquid Life (sıvı hayat) ESF, Hydrocell, Cellogen ve Hydroxygen gibi değişik isimlerle üretilmekte ve satılmaktadır.

ESF, patentli “ayırışmış su” teknolojisi temeline dayanır. Bu işlem, vücudunuzdaki suyun çok küçük bir miktarını iki hidrojen ve bir oksijen molekülüne ayırıştırarak, bunların hücrelere sızmak üzere kana karışmasını sağlar. Oksijen doğanın en güçlü arındırıcısıdır ve ana oksijen kaynağımız olan soluduğumuz havadaki oksijen düzeyi, son 200 sene içinde yarıya düşmüştür. Bu yüzden, ESF vücuda sürekli dahili oksijen akışı sağlayarak bu eksikliği giderir. ESF aynı zamanda, enerji üretimi, hücre onarımı ve güçlü bir bağışıklık tepkisi oluşturmak için gerekli olan serbest hidrojeni de üretir. ESF, oksijen ve hidrojenle hücrelere taşınan 78 hayati mineralin, 34 gerekli enzimin ve 17 önemli aminoasidin mikroskopik iyonize formunu içinde barındırır. Dolayısıyla ESF, hem güçlü bir besin desteği sağlar, hem de yüksek etkili bir detoks ajanı olarak görev yapar.

Dokulara ve kana sürekli bir serbest hidrojen ve oksijen beslemesi sağlamak üzere, ESF günde 3 kez (sabah erken, öğleden sonra ve gece) alınmalıdır. Detoks programları sırasında veya belirli bir hastalığın tedavisi sürecinde, ESF’nin sıradan su veya sebze veya meyve suyuyla karıştırılarak günde üç kez, sekizer damla alınması yeterli olacaktır. Günlük normal kullanım için gereken miktar üç kez beş damladır. Bu ürünü sipariş etmek için lütfen Ek-2’deki “Firmalar” bölümüne bakınız.

Harici kullanım: Hidroterapi

Detoks sırasında cildin, atıkların çıkış noktalarından biri olması nedeniyle, ağır bir görevi vardır ve gözeneklerinden çıkan toksinlerle temas yüzünden kolaylıkla hasar görüp bozulabilir. Bu yüzden, detoks sürecinde zarar görmesini engellemek ve lenflerden, kandan ve dokulardan atılan toksinlerin atılımını hızlandırmak için, cilde özel önem vermek gerekir.

Vücudun içinin hafif alkalik olmasının aksine, cildin dış yüzeyinin, harici patojenlerin istilasını engellemek için hafifçe asidik olması gerekmektedir. Vücuda içerden saldıran mikrop-lar, anaerobikken ve asidik ortamda var olabilirken, vücudun dış yüzeyine saldıranlar aerobiktir ve asitli ortama dayanamazlar; bu yüzden, cildin pH değerin hafifçe asidik olması gerekir. Birçok insan, içinde güçlü alkalik deterjanlar bulunan banyo sabun-ları ve şampuanlar kullanarak bu asit örtüsünü yıkarlar. Bu, cildi enfeksiyonlara, isiliğe ve tahrişlere karşı savunmasız bırakır. Bu yüzden normal ticari banyo sabunlarının ve şampuanların kulla-nımı azaltılmalı veya saf sebze özlerinden, yemiş ve bitkilerden elde edilen uçucu yağlar kullanılarak üretilmiş, kimyasal katkı-lar barındırmayan çeşitleri tercih edilmelidir. Diğer bir çözüm ise, banyonuzda bir kova mikro-su cihazıyla üretilmiş iyonize asitli su bulundurup cildinizi ve saçınızı duştan sonra bu su ile durulamaktır. Bu su, filtrelenmiş, iyonize ve mikro-kümelenmiş-tir ve dahili olarak kullandığınız alkalik versiyonu gibi, son dere-ce saftır ve güçlü sağaltıcı özellikler taşır; saçlarınız ve cildiniz için antiseptik asitleştirici olarak işlevseldir.

Detoks süreci boyunca cildinizi korumanın ve toksik atıkla-rın gözeneklerden atılımını hızlandırmanın en iyi yolu vücudu-nuzu ıslatmaktır; hatta bu, sadece deniz tuzu veya Epsom tuzu ve uçucu bitkisel yağlar eklenmiş sıcak suyla ayak banyosu bile olabilir. Tüm vücudunuzu ıslatma imkânınız veya evde küveti-niz yoksa, ayak bileklerinize kadar gelen tuzlu suyla yapılan ayak banyosu, toksinleri lenf kanalları aracılığı ile ayaklarınıza indirip atılımı sağlamak için çok etkilidir.

Tuzlu sıcak su banyoları

Günümüzde, tuzlu sıcak su banyosu hazırlamanın en pratik yolu, bir küvet dolusu sıcak suya bir veya iki bardak Epsom tuzu koymaktır. Epsom tuzları, magnezyum tuzlarının değişik formlarıdır ve lenf drenajını tetikledikleri, toksinleri geçişme

(ozmos) aracılığı ile gözeneklere çektikleri için özellikle etkilidirler.

Detoks amaçlı tuzlu sıcak su banyosu hazırlamak için, ham gri Kelt deniz tuzu da kullanabilirsiniz; bu tuz içinde düzinelerce faydalı mikro-mineraller ve iz elementleri barındırır. Bir küvet dolusu sıcak suyun içine 13.5 kg gri Kelt deniz tuzu ve 450 gr magnezyum klorit heksahidrat ekleyip içine girin ve yarım saat kalın. Suyun tuzluluğu ne kadar yüksek olursa deriden toksinleri dışarı çeken ozmos etkisi de o kadar güçlü olur; bu yüzden, yoğun detoks amacıyla uygulandığında daha yüksek miktarda deniz tuzu ve magnezyum klorit kullanılmalıdır. Olağan tuzlu su banyolarında 450 – 900 gr gri Kelt deniz tuzu yeterli olacaktır – magnezyum klorit kullanılmasa da olur.

Deniz tuzunun özellikle güçlü bir formu, Ürdün Vadisi'ndeki Ölü Deniz'den elde edilir. Deniz seviyesinin 400 m altındaki Ölü Deniz, yeryüzünde karadaki en alçak noktadır ve bölgeden zengin tıbbi mineraller, doğal detoks takviyeleri içeren banyo tuzu elde edilir. Bu, sağlık ürünleri mağazalarında bulabileceğiniz banyo tuzu, hem arındırıcı hem de iyileştirici özellikleri barındırırken, aynı zamanda detoks sürecinde cilt için önemli bir takviyedir.

Ölü Deniz'den gelen diğer bir kullanışlı cilt detoks ürünü ise, sağıltıcı mineralli çamurdur. Ölü Deniz çamurunun şaşırtıcı arındırma ve iyileştirme özellikleri vardır, hem fiziksel ve biyokimyasal hem de enerjik elektromanyetik düzeylerde işlevseldir. Ölü Deniz çamurunu detoks amaçlı kullanmak için, yeterli miktarda çamuru bir kâseye koyup kâseyi de sıcak suya koyarak çamuru ısıtın. Derinizin problemlili bölümünü bu çamurla kalınca sıvayın ve üzerine bir bant yapıştırıp onu da tıbbi bir bantla sabitleyin. Bir saat bu şekilde kaldıktan sonra çamuru yıkayın ve sıcak Ölü Deniz tuz banyosu yapın. Avustralya'da bir kadın, birkaç ay boyunca Ölü Deniz çamur paketleri ile Ölü Deniz tuz banyosunu beraber uygulayarak, kendi göğüs kanserini tedavi ettiğini ve tümörleri tamamen temizlediğini bildir-

mıdır. Her ne kadar bu tip olaylar anekdot olarak görülse de, bu olayın doğruluğu kayıtlıdır. Eğer bir kez işe yaradıysa, bu neden bir daha tekrarlanmasın?

Tuzlu sıcak su banyolarının faydaları, arındırıcı ve iyileştirici özellikleri olan uçucu bitkisel yağlar kullanılarak artırılabilir. Bu yağlar hayli aromatik oldukları için sağıaltıcı esansları sudan yükselen uçucu gaza dönüşür ve buharla birleşerek sinüsler ve akciğerler kanalıyla vücuda alınır. Greyfurt çekirdeğinin ve kabuğunun yağı, lenf sisteminin arındırılmasına yardım etmek için çok iyi bir seçimdir. Adaçayı ve biberiyenin güçlü doku temizleme özellikleri vardır ve nane yağı detoks amacıyla kullanılabilir. Kendinizi zayıf düşmüş ve “telaşlı” hissediyorsanız, sıcak tuzlu su banyo suyunuza birkaç damla günlük yağı veya bir tutam lavanta atmaya deneyin. Banyonuzda bu değişik uçucu yağlardan bulundurun ve değişik durumlar için değişik karışımlar deneyin.

Banyo suyunun sağıaltıcı etkilerini artırmanın diğeri bir yolu ise jakuzi veya masaj havuzu kullanmaktır. Su jetleri, sudaki titreşimlerin kemiklerdeki kristal yapı, bezler, bağdoku ve vücut sıvıları üzerindeki “pizoelektrik etkisinin” sonucu olarak, vücutta derinlerde yatıştırıcı, iyileştirici bir enerji dalgası yaratır. Bu titreşim uyarısı aynı zamanda lenf drenajını harekete geçirir, cildin hemen altındaki dokularda mikro-sirkülasyonu canlandırır ve gözeneklerden toksik atık atılımını hızlandırır.

Denize girmek

Eğer denize yakın bir yerde yaşıyorsanız veya deniz kenarında bir sağılık merkezindeyseniz, tuzlu su hidroterapiyi uygulamak amacıyla, günde birkaç kez denize girmek çok iyi bir yöntemdir. Deniz suyu içinde tüm tıbbi mineralleri ve temizleyici elementleri barındırdığı için, denize girmek, her ne kadar içinde yüksek yoğunlukta mineral tuz bulunan sıcak banyoya eş yoğunlukta olmasa da, cildin kendini temizlemesini ve tamir

etmesini sağlar. Suyu girmeden önce denizin temiz olduğundan emin olun, yoksa girdiğinizden daha toksik çıkarsınız. Limanlardan ve işlenmemiş kanalizasyonların aktığı noktalardan uzak durun.

Açık denizde yüzmenin diğer bir faydası ise, her suya girdiğinizde, denizin kendi büyük elektromanyetik enerji alanının doğal olarak insanın enerji sistemini şarj etmesi ve tekrar dengelemesidir. Bu çok belirgin bir biçimde, detoks ve yenilenme sürecine katkıda bulunur ve iyileşmeyi hızlandırır. Ayrıca deniz kıyısındaki hava, kanın ve dokuların temizlenmesine ve atılımın hızlanmasına yardımcı olan negatif iyonlarla yüksek oranda yüklüdür. Son olarak, denizdeki dalga hareketleri ve akıntıların ritmik etkisi, masaj banyoları ile ilgili olarak bahsedilen sağaltıcı etkinin benzerini vücuda uygular. Değişik faydalarının hepsi bir arada düşünüldüğünde, denize girerek geçirilen bir gün, etkili ve eğlenceli sağaltıcı bir aktiviteye dönüşür. Hiç kuşku yok ki, bu kadar çok sağlık merkezinin deniz kıyısında olmasının bir sebebi de budur.

Mineralli sıcak su kaynakları

Çok eski zamanlardan beri Asya'da olduğu kadar, Batı dünyasında da doğal sıcak su kaynaklarındaki buharlı mineralli su banyoları vücudu gevşetmek, temizlemek ve iyileştirmek için kullanılagelmiştir. Günümüzde bu eski âdet, sıradağlarında birçok doğal sıcak su kaynağı bulunan Japonya, Kore ve Tayvan gibi Doğu Asya ülkelerinde hâlâ uygulanmaktadır. Japonya'da dağlık Kyushu Adası'nda sıcak su spa merkezlerinin yanı sıra geleneksel konforuyla, büyüleyici eski Japon otelleri de bulunur. Kore'de, güney ve doğu kıyı şeridi boyunca dağlarda sayısız spa merkezi vardır ve Tayvan'da ise tüm adada, kuzeydeki çok gelişmiş geleneksel Peitou spa sayfiyelerinden orta dağlık ve güneydoğu kıyı kesimlerindeki kırsal açık hava spa merkezlerine kadar, yüzden fazla sıcak su kaynağı tüter. Bu sıcak su

kaynaklarının bir bölümü sağlık spa merkezi olarak işletilirken, diğerleri yüzyıllardır kıyıda köşede kalmıştır.

Bu sıcak su kaynaklarının birçoğu engebeli dağlarda bulunduğu için genelde yakınlarında şelaleler vardır ve bu yüzden, dökülen suyun iyileştirici gücünden bahsetmeden geçmeyelim. Şelaleler güçlü, nabız gibi atan ve metrelerce yayılan enerji alanları üretirler ve eğer bir kişi sessizce bir şelalenin kenarında oturursa, bu titreşim alanı o kişinin enerji sistemlerini temizleyip tekrar dengeleyecektir. Büyük bir şelalenin yanında sessizce oturup zihinsel sükûnet ve fiziksel gevşeme durumuna ulaşmak, kişinin enerji alanındaki tıkanmaları hızla açar ve dengesizlikleri düzeltir ve bu da, peşi sıra sinir ve endokrin⁹ sistemlerinin temizlenme ve iyileşme tepkilerini harekete geçirir. Buna ek olarak, şelalenin etrafındaki hava da negatif iyon bakımından zengindir. Bu havayı solumak, kanı negatif iyon enerjisi ile doyurur; bu enerji güçlü antioksidan etkisiyle serbest radikalleri yok eder, kandaki, dokulardaki ve hücrelerdeki toksinleri nötrleştirir. Bu detoks etkisi çok hızlıdır ve vücuttaki en derin dokulara bile ulaşır. Hidroterapinin bu şekli, hem fiziksel ve enerjik düzeyler açısından işlevseldir, hem de herhangi bir detoks programına destek olarak kullanılabilir. Aslında, bir şelalenin yanında “hiçbir şey yapmadan” oturmak eski bir Taoist meditasyon tekniğidir ve böylece meditasyon, hidroterapi ile birleştirilip her ikisinden daha zengin bir harman oluşturulabilir.

Bitki özlü buharın gücü

Tüm detoks yöntemleri içinde en etkili ve keyifli olanı, vücuttan toksik atıkların cilt ve akciğerler kanalıyla atılımını sağlayan geleneksel Tayland buhar terapisi. Bu düzen aslında, detoks sürecine cildi ve akciğerleri de dahil etmek üzere

⁹ Endokrin: İç salgı bezleri –çn.

ısıtıcıdaki suya eklenen hayli aromatik şifalı bitkiler dışında, sıradan bir buhar odasından farklı değildir. Bu da bir aromaterapi yöntemidir, fakat havaya salınan aromatik özleri sadece burundan alınan hava yoluyla koklamak yerine, tüm vücudunu bu şifalı bitkisel aromatik özlerle yoğunlaşmış havaya maruz bırakıp sıcak nemli buharı, hızlı bir biçimde kanda emilip sağaltıcı gücünü her hücreye götürebilecek şekilde akciğerlerinize çekersiniz. Aynı zamanda, sıcak buhar gözenekleri açar ve bitkisel özlerin toksinleri terle dışarı çıkarmak üzere deriden içeri girmesini sağlar. Tayland bitkisel buharı, vücudu aynı zamanda hem içeriden hem de dışarıdan temizleyen, dindendirici ve yatıştırıcı bir deneyim olmasının yanı sıra, çifte detoks etkisi de sağlar.

20. yüzyılın başlarında Tayland'ın her tarafında yüzlerce bitkisel buhar tesisi vardı. Her köy ve kasabada mevcuttu ve birçoğu, günümüzde hâlâ geleneksel Tayland tıbbının keşifler tarafından uygulandığı Budist tapınakların yanında kuruluydu. Bitkisel buhar, her değişik hastalık ve durum için özel formülleri ile iyileştirmenin ve sağlık hizmetlerinin temel taşıydı. Günümüzde, bu bitkisel ilaçların yerini Batı'nın farmasötik ilaçları almış ve sonuçta Tayland halkının genel sağlık düzeyi orantısız olarak düşmüştür. Yine de, birçok Tayland şehrinde ve sayfiye bölgesinde geleneksel bitkisel buhar tesisi bulmak hâlâ mümkündür. Evde kendi buhar odanızı da oluşturabilirsiniz.

Geleneksel Tayland buhar terapisinde 70'den fazla aromatik bitki kullanılmaktadır, ancak başlıcaları limonotu¹⁰, kaffir tatlı limonu¹¹, zencefil kökü, havlıcan kökü¹², fesleğen, tarçın, biberiye, kekik, biber ve nancedir. Bunlara ek olarak, dünyanın değişik bölgelerinden, temizleyici, gevşetici ve gençleştirici özellikleri bilinen lavanta, melisa otu ve adaçayı gibi diğer aromatik

10 *Limonotu*: Lat. *cymbopogon citratus* –çn.

11 *Kaffir tatlı limonu*: Lat. *citrus hystrix* –çn.

12 *Havlıcan kökü*: Lat. *alpinia galangal* –çn.

çatallı bitkileri de kullanabilirsiniz. Kesin oranları önemli değildir ve kişisel tercihlere göre harmanlanabilirler. Miktarları, buharı ne kadar sert hazırlamak istediğinize ve buhar sisteminizdeki ısıtıcının büyüklüğüne bağlıdır. Genel olarak, 20 – 40 litre kapasiteli orta boy bir buhar kazanında, taze ise 200-250 gr, kurutulmuş ise 100-125 gr karışık bitkisel öz kullanılmalıdır. Taze ve kurutulmuş özler bir arada kullanılabilir. Limonotu tercihilen taze olmalıdır; bu rahatlatıcı, tazeleyici ve yoğun kokulu bitkiden maksimum oranda fayda sağlanabilir. Buhar kazanını su ile doldurup, kalın doğranmış bitkisel özleri eklemekten önce suyun kaynamasını bekleyin. Özler doğrudan kaynayan suya eklenebileceği gibi, bir bez baharat torbasının içine konup ağzı bağlanarak kaynar suya da atılabilir. Kendinize en uygun karışımı ancak deneyerek bulabilirsiniz. Genel kılavuz olması açısından, günümüzde geleneksel Tayland bitkisel buhar terapisinde yaygın olarak kullanılan birkaç klasik karışım Ek-1'in tarifler ve Formüller bölümünde verilmiştir.

Bitkisel buhar banyosunu detoks sürecinde uygulamak için, önce birkaç bardak papatya, nane, adaçayı veya zencefil benzeri sıcak bitki çayı için. Daha sonra buhar odasına girip burnunuzdan nefes alarak 20 dakika sakince oturun. Ardından odadan çıkın ve vücudu soğutmak, ciltteki teri yıkamak, gözenekleri kapatıp lenf ve endokrin sistemlerini harekete geçirmek üzere soğuk bir havuza veya duşa girin. 5-10 dakika dinlendikten sonra tekrarlayın. Bitirdikten sonra mutlaka, hücresel sıvılarınızı tekrar mineralleştirmek ve dokularınızda hidrasyon sağlamak üzere en az iki büyük bardak alkalik su için.

Su kıtlığı

Günümüzde saf, doğal dengelenmiş sular alarm veren bir ivmeyle azalmaktadır. Suların bu durumu o kadar kötüye gitmiştir ki, belediyelerin sağladığı suda yüksek miktarda kimyasal bulunduğu ve vücudunuzu daha da toksik hale getirdiği

için, insanlar kullanım ve içme suyu olarak şişelenmiş sulara bağımlı hale gelmiştir.

Suyun çözücü özellikleri iki yüzü keskin bir kılıç gibidir. Bir taraftan, gerekli besinleri, iz elementlerini ve bitkisel özleri çözüp hücrelere ve dokulara taşımak için su gereklidir; su buharı iyileştirici bitkisel enerjileri akciğerlere ve cilde taşır; su vücutta bilinen neredeyse tüm toksinleri nötrleştirebilir ve atabilir. Bu aynı zamanda, ortamda rastladığı her türlü toksik maddeyi çözüp, içine alıp gittiği yere götürmesi anlamına gelir. Yani çevre kirliliği arttıkça dünyanın su kaynakları da kirlenmektedir. Dahili veya harici kullanıyor olmanıza bakmaksızın, su ya çözdüğü toksinleri getirerek vücudunuza zarar verir ya da zaten sisteminizde bulunan toksinleri eriterek sıvı atık olarak atılımını sağlar. Her şey kullandığınız suyun orijinal kalitesine, onu ne kadar iyi arıttığınıza ve onu vücudunuzu beslemek, temizlemek ve iyileştirmek için nasıl programladığınıza bağlıdır.

Günümüzde, dünyadaki suyun büyük bir bölümü endüstriyel atıklar, kanalizasyon ve klor, flor gibi kimyasallar yüzünden ciddi biçimde kirlenmiştir. Kullanım için arındırmanın ve alkalik yapmanın tek yolu, suyu insan sağlığına uygun hale getirecek özel teknolojiler kullanmaktır. Yoğun detoks amacıyla kullanıldığında su, hidrasyon ve alkalik yapma özelliklerini geliştirmek, temizleyici ve arındırıcı etkilerini artırmak ve antioksidan aktivitesini çoğaltmak amacıyla, daha önce bahsettiğimiz çeşitli yöntemlerle programlanabilir.

Suyun detoks sürecinde dahili olarak kullanımında olduğu kadar, günlük normal kullanımında da, miktarın en az kalite kadar önemli olduğunu unutmamalıyız. Su, ancak kanınızın ve dokularınızın su ihtiyacını karşılamaya ve atılım sırasında kaybedilen suyu yerine koymaya yetecek miktarda içildiğinde, vücudu arındırıp iyileştirebilir. Dehidrasyonu önlemek ve vücut sıvılarınızı temiz tutmak için günde yaklaşık 2 litre (6-8 bardak) su içmelisiniz.

Fizyoterapi: Masaj ve Hafif Egzersiz

Vücut sıvılarının hareketsizlikten kaynaklanan durgunluğu, modern hayatın en büyük sıkıntılarından biridir ve kronik kan zehirlenmesine de katkısı fazladır. İnsanlar, hayatları –ayağını verden kesen arabalar, çamaşırları yıkayan makineler, merdivenlere gerek bırakmayan asansörler ve tüm diğer angarya işleri bizim için halleden motorlar sayesinde- ne kadar “konforlu” hale gelirse, o kadar az hareket etmeye ve egzersiz yapmaya başlayacaklardır. Durgun sular gibi, vücut sıvıları da hareketsizleşecek, bulanıklaşacak, canlılığını ve hayatı besleme kapasitesini kaybedecektir. Günümüzden 2000 yıl önce derlenmiş bir Konfüçyüs klasığı olan *Bahar ve Güz Kronolojisi*’nin sağlıkla ilgili bölümünde şöyle der: “Eğer vücut hareket etmezse özler (hayati sıvılar) akamaz. Özler akmayınca, enerji durgunlaşır.” Ve enerji durgunlaştığında tüm sistem güç kaybeder ve ilk olarak, vücudun kendini temizleme ve yenileme fonksiyonları bozulur.

İnsan vücudu, doğa tarafından, sürekli hareketsiz ve sabit kalsın diye değil, hareket etmek üzere tasarlanmıştır ve dolayısıyla vücut sıvılarının da durgun olmayıp akması gereklidir.

Lenfler gibi bazı hayati sıvılar, hareket edebilmek için vücudun hareket etmesine ihtiyaç duyarlar. Televizyon izlerken veya bir masada otururken, araba kullanırken veya asansörde iken lenf bezleriniz durur ve kan akışınız yavaşlar; bu durumda atılım devam etmez, kan ve dokulardaki toksin oranı hızla yükselir. Hareketsizlik, aynı zamanda eklemleri sertleştirir ve tendonları sıkıştırır, bağırsaklarda tıkanmaya sebep olur ve metabolik etkinliğin düzeyini düşürür. Hareket, enerjinin ve hayatın kendisinin sembolüdür; atalet ve eylemsizlik ise çürümenin ve ölümün zeminini hazırlar.

Detoks sürecinde kan, lenf ve diğer vücut sıvılarının, eklemlerinizin gevşek ve oynak olmasını sağlamak, tendonlarınızı ve diğer bağ dokularınızı esnetmek ve organlarınızı ve bezlerinizi harekete geçirmek için serbestçe akabilmeleri gerekmektedir. Detoks sürecinde, kana atılım için sürekli olarak bırakılan toksinler yüzünden kendinizi yorgun, zayıf ve ağır hissedersiniz ve bu da hareketsiz kalma eğilimi doğurur. Ancak vücudunuzu hareket ettirip sıvıların akmasını sağlamazsanız, kanın içine bırakılan toksinlerin sistemde daha uzun süre dolaşması sebebiyle, hem kendinizi daha kötü hissedersiniz hem de rahatsızlık ve detoks sürelerini uzatırsınız.

Eğer detoks sürecinde vücudunuzu hareket ettirerek kanınızın ve lenfin akmasını sağlayamayacak kadar yorgun veya tembelseniz, bu toksinleri dokulardan atan, lenf drenajını harekete geçiren, bezlerin salgılamasını tetikleyen, sinir sistemini sakinleştiren ve eklemleri, kasları ve tendonları kuvvetlendiren masajı bir profesyonele yaptırabilirsiniz. Bütçeniz eğer her gün bu profesyonel servisi almak için uygun değilse veya bu servise ulaşamıyorsanız, kendi kendinize uygulayabileceğiniz masaj teknikleri de vardır. Alternatif olarak, vücudunuzu gevşek ve yumuşak tutmak, eklemlerinizi esnetmek ve kuvvetlendirmek, vücut sıvılarınızın “temizleyici sularının” serbestçe akmasını sağlamak için yoga, Tai Chi veya *chi gung* gibi bazı geleneksel Asya stili “hafif” egzersizleri uygulayabilirsiniz.

Çince masaj terimi, iki ana tekniğini yansıtmak üzere Türkçeye “bastır ve ovala” diye çevrilebilir. Birbirini takip edecek şekilde, derin doku basıncı ve ardından sığ yüzey ovalaması olarak uygulanır. Derin basınç, meridyenler üzerindeki hayati noktaların uyarılmasını ve hücrelerdeki toksik atıkların çıkartılmasını sağlarken, ovalama bırakılan toksinleri dağıtıp kan ve lenf yoluyla atılımlarını sağlarlar. Birçok değişik geleneksel Asya masaj tekniği vardır ve bunların birçoğunda derin doku basıncı ile rahatlatan yüzey teması birlikte kullanılır.

Detoks masajının sağaltıcı etkisini artırmak için masajdan önce, derideki kir, yağ, ter ve toksik kalıntılardan kurtulmak üzere vücudu yıkayabilirsiniz. Bu yağlı toz katmanını, ölü hücreleri ve kurumuş ter kalıntılarını deriden atmak, masaj terapistinin elleri ve vücudunuz arasındaki enerji alışverişini kolaylaştırır ve bu da, sonuçta masajın sağaltıcı etkisini artırır ve enerji alanınızı tekrar dengeler. Sağaltıcı masaj sırasında sessizce dinlenmek ve gevşemiş olarak kalmak çok önemlidir. Masaj sürecinizi yüksek müzik, televizyon sesi, acil telefonlar veya dikkat dağıtan herhangi bir şeyin bölmesine izin vermeyin ve konuşmaktan kaçının. Enerji her zaman yoğunlaştığınız noktaya akar ve eğer masaj sırasında dışarıdan herhangi bir şey dikkatinizi dağıtırsa, enerjiniz o nesneye yönelecek ve dışarıya harcanacaktır. Diğer taraftan, eğer dikkatinizi bir spot gibi vücudunuzun masaj yapılan bölümlerinde odaklarsanız, enerjiniz masajın sağaltıcı gücünü artırarak içinize yönelecektir. Son olarak da, özellikle de detoks sürecindeyseniz, sağaltıcı masajın hemen ardından bir veya iki büyük bardak saf alkalik su içilmelidir. Derin doku masajı tüm vücudunuzda toksinlerin, çığ gibi kana ve lenflere atılmasına sebep olduğu için, su içmek onları hızla parçalamak ve atmak amacıyla gereklidir.

Geleneksel Tayland masajı

Tayland masajı aslında Hindistan kökenlidir, ancak asırlar boyunca Çin’den, meridyenlerdeki hassas noktalara akubası

(acupressure – akupresür) uygulamak gibi bazı teknikleri de benimsemiştir. Tayland masajı, dünyadaki en etkili ve kapsamlı masaj sistemidir ve bu masajda derin doku masajı, yoga, akubası terapisi, eklem ve omurga çalıştırma ve endokrin bezlerinin doğrudan tetiklenmesi gibi teknikler bir arada kullanılır. Vücutta çeşitli pozisyonlarda baş aşağı tutarak vücut sıvılarını hareketlendirmek için yerçekiminden bile faydalanılır. Tayland masajına özel diğer bir hareket ise, arter kapatmaktır. Bacaklara giden ana arterlere 30-45 saniye kadar elle basınç uygulanarak akış kesilir ve sonra aniden serbest bırakılır. Bu kan, damarların duvarlarındaki enkazı da sökerek güçlü bir dalga halinde bacaklara hücum eder ve tüm sistemdeki dolaşımı canlandırır.

Nuat boran olarak bilinen ve günümüzde Tayland'da hâlâ uygulanan geleneksel Tayland masajının bir seansı normal olarak en az bir saat, tercihen 2 veya 3 saat sürmelidir. Tayland'da geleneksel eğitim almış bazı yaşlı masaj ustaları iki saatten daha kısa süreli masaj uygulamayı reddederler çünkü bu terapi, çok yavaşça ve sistematik olarak tüm sistemi, vücudun bütün organları, bezleri ve dokuları ve enerjinin kanalları, şakraları ve alanları da dahil olmak üzere temizler, kuvvetlendirir ve tekrar dengeler. Arter kapatma ve omurilik esnemesi gibi teknikler oldukça güçlü oldukları için art arda ve hızlı uygulanamazlar ve dolayısıyla bu da zaman alır. Sert ve yumuşak teknikler birbirlerini takip edecek şekilde uygulanır ve böylece vücudun daha derin tekniklere kendini hazırlaması sağlanır ve her temel değişiklikten sonra vücutta kendini ayarlaması ve tekrar dengelemesi için zaman tanınır.

Ayrıca her sağıaltıcı masajdan sonra olduğu gibi Tayland masajından sonra da, bir-iki büyük bardak saf su içmeyi unutmayın. Derin doku masajı vücutta bulunan toksik kalıntıların, atılım amacıyla kana ve lenfe bırakılmasına sebep olduğu için, eğer yeterince su içmezseniz, toksinlerin kanda birikmesine ve hoş olmayan yan etkilere sebep olursunuz.

Çin tui-na masajı

Sağaltıcı masajların en eski formlarından biri de “bastır ve ovala” anlamındaki Çin *tui-na* masajıdır ve başparmağın kökü veya işaret ve ortaparmakların eklemeleri kullanılarak uygulanır. *Tui-na* masajında başparmak veya eklemle dokuya doğru derinlemesine tek bir basınç uygulanır ve daha sonra durgun enerjileri yaymak için yüzeye dairesel hareketlerle derhal ovalama uygulanır. Bu bastırma ve ovalama terapisi, ihtiyacı olan organlarla ilgili belirli enerji meridyenleri ve sinir kanalları boyunca tekrarlanarak uygulanır. Çalışmayan organlar ve toksik dokular, onları kontrol eden meridyenler ve sinirler boyunca derin basınç uygulanarak harekete geçirilir ve toksinlerini atmaları, hücrelerini tekrar şarj etmeleri, sıvılarını bütünlemeleri ve fonksiyonlarını tekrar dengelemeleri sağlanır. Derin basınç ve ritmik ovalama, dokulardaki toksik atıkların serbest bırakılmalarını sağlayıp onları atılmak üzere lenf sistemine sürer.

Kan damarları ve lenf kanalları, vücutta meridyenler ve sinirler ile aynı yolu izledikleri için, *tui-na* terapisi kan dolaşımını ve lenf drenajını aynı zamanda harekete geçirir. Bu, toksinlerin ve asidik çöplerin organlardan ve dokulardan hızlı atılımını sağlar.

Tui-na masajı, sinir dokularındaki toksinlerin açığa çıkartılıp atılmak üzere lenf kanallarına boşaltılması konusunda özellikle etkilidir. Daha önce de belirtildiği üzere, ağır metaller ve inorganik kimyasallar gibi vücuttaki en tehlikeli toksik maddeler, elektromanyetik potansiyeli yüzünden sinir dokusuna çekilirler. Vücudun doğal temizleme mekanizmaları bu ağır toksinleri pek kolay atamadıkları için, toksinler sinir dokularına yapışıp zamanla içlerine girer ve her türlü sinir sistemi rahatsızlığına sebep olabilirler. Boyun, omurilik, bacak ve kollardaki ana sinirler boyunca uygulanan *tui-na* masajı, sinir dokularındaki toksinlerin çıkarılmasını ve atılmak üzere kan ve lenf sistemine bırakılmasını sağlar. Derin doku basıncı ve ardından da yüzey-

de dairesel ovalama hareketi uygulandığında, taze kan ve enerji dokulara akar, uzun süre toksin hasarına maruz kalan sinirleri onarır ve şarj eder.

Bazı *tui-na* terapistleri masajlarının ilk 15-20 dakikasını omuriliğin her iki yanında iki paralel kanal olarak yer alan, mesane meridyeninin dört koluna ayırırlar. Bu, iç organları gevşetir, sinir sistemini parasempatik dalın iyileştirme konumuna geçirir ve omurgayı destekleyen kaslardaki gerilmeyi alır. Mesane meridyeninin bu dört dalı, omurgayı saran kalın ve sert kas grubunun içinden geçer. Birçok insanda bu kaslar sinirsel gerilim yüzünden bir yay gibi gergindir ve vertebranın üst kısmına baskı yaratarak sinir sinyallerinin omurgadan organlara ve bezlere geçişini zorlaştırırlar. Omurganın kaslarında ve sinirlerindeki bu gerginlik, otonom sinir sisteminin, sempatik kolun hiperaktif “uğraş veya bırak” tepkisinde takılıp kalmasına sebep olur ve böylece detoks sürecini ve iyileşmeyi engeller. Omurganın her iki tarafındaki mesane meridyenleri boyunca uygulanan derin doku basıncı ve takip eden dairesel ovalama hareketi sayesinde, omurga kaslarındaki gerginlik kademeli olarak azalır ve omurlilik, vertebra ve çevreleyen dokular da kademeli olarak gevşer, sinir sistemi, sempatik kolun sakin ve iyileştirici konumuna geçer, sinirlerin, temizleme ve iyileştirme tepkisini harekete geçirmek üzere, organlarla ve endokrin sistemle rahatça haberleşmesine olanak sağlanır.

GÇT’de (geleneksel Çin tıbbı) *tui-na* masajının *hsiao-er tui na* adında ve “küçük çocuklar için *tui-na*” anlamına gelen özel bir türü vardır ve pediatrik bir uygulama olarak geliştirilmiştir. Çoğu çocuk acı bitkisel karışımlar içmeye isyan eder ve eğer bir doktor vücuduna akupunktur iğneleri batırmaya kalkarsa vahşi atlar gibi davranır. Pediatrik *tui-na*, çocukların kabul edeceği etkili bir tıbbi terapi uygulamak amacıyla, GÇT’nin özel bir dalı olarak geliştirilmiştir. Bunu çocuklar için daha da kabul edilir kılmak amacıyla, yatıştırıcı aromatik yağlar cilde uygulanır ve bu da, masajın sağıaltıcı faydalarını artırır, daha hoş bir duyum

yaratır. Çocuklar yetişkinlere kıyasla temasa karşı daha hassastırlar ve yetişkinlerin dokularını sıkıştıran ruhsal gerilimler onlarda bulunmaz. Bu yüzden çocukların vücutlarına uygulanan dokunuşlar, yetişkinlere kıyasla daha hafif olmalıdır. Çocukların gelişen vücutlarının yumuşaklığı ve duyarlılığı sayesinde, masajın sağaltıcı sonuçları daha hızlı ve etkilidir. Uzman bir terapist tarafından, pediatrik *tui-na* masajıyla birlikte haftalık veya aylık olarak uygulanan bir “akort”, çocuğunuzun sistemini sağlıklı ve güçlü tutmak, günümüz çocuklarında, çevre kirliliği ve çöp yiyecekler yüzünden oluşan kirlenmeye karşı koymak amacıyla alınabilecek mükemmel bir önlemdir.

Japon shiatsu masajı

Bir geleneksel Japon terapi tekniği olan *shiatsu*, farklı noktalarla ilişkili organlarda özel sağaltıcı etki yaratmak üzere değişik akupunktur noktalarına başparmak veya parmak eklemeyle derin doku basıncı uygulamayı temel alan Çin akubası (akupressure) tekniklerine dayanır. Bu teknik ellerinden “enerji yayma” (*fa chi*) yeteneği geliştirmiş bir terapist tarafından uygulanırsa özellikle etkilidir, çünkü hastanın enerji sistemine yollanan bir “turbo-şarj” iyileştirici enerji, akubasının sağaltıcı faydalarını artırır. Son yıllarda *shiatsu* ve geleneksel Tayland masajı, Avrupa ve Kuzey Amerika’daki alternatif tıp uzmanlarının dikkatini çekmiştir ve Batı dünyasından birçok istekli genç şifacı Tayland’a ve Japonya’ya gelip bu eski iyileştirme sanatlarını, hünerli ustaların gözetimi altında öğrenmekte ve kendi ülkelere döndüklerinde de profesyonel olarak uygulamaktadır. Eğer detoks programı uyguladığınız çevrede kalifiye bir *shiatsu* veya geleneksel Tayland masajı uzmanı varsa, günlük uygulamalarla detoks sırasındaki rahatsızlıkları azaltıp tempoyu biraz hızlandırabilirsiniz.

Geleneksel Asya ayak masajı

Tüm Asya iyileştirme gelenekleri, sadece ana enerji meridyenleri ve sinir kanallarının ayaktaki terminallerine uygulanan, özel bir sağıaltıcı masaj tekniğı içerir. Batı'da ayak terapisinin bu formuna refleksoloji denmektedir, fakat binlerce yıldır Doğıu'da uygulanan eski Asya metodu kadar gelişmiş ve etkili değildir.

Geleneksel Asya ayak masajı teknikleri *tui-na*'nın derin doku baskısı ve yüzey ovalamasına benzer. Ayakta biten ana meridyenlerin ve sinir kanallarının üzerindeki hayati noktalara uygulanır. 12 ana organ-enerji meridyeninden 6'sının ayakta terminali vardır –dalak, karaciğer, böbrekler, mide, mesane ve safra kesesi– ve otonom sinir sisteminin ana kollarının da kökleri ordadır. Ayakta belirli noktalara derin doku masajı uygulayarak ilgili organlarda ve bezlerde sağıaltıcı etkiler yaratılabilir.

GÇT'de sıkıştırılmış ve şekli bozulmuş ayak, ayaktaki sinirlere ve enerji kanallarına bağılı iç organlarda ve bezlerde kronik anomalinin sebebi olarak görülür. Bu terminaller sertleşen dokular ve kemik deformasyonları tarafından ezilir. Örneğın, görevi kandan toksinleri filtre etmek olan karaciğer ve böbrekler, onları düzenleyen meridyenler ve sinir uçları ayakta eğer sıkıştırılmış ve bloke edilmişse, bu temizleme fonksiyonlarını yerine getiremezler. Sonuç olarak da, dokulardaki ve kandaki toksin düzeyi artar, vücut sıvıları artarak asidikleşir ve hastalıklar için uygun ortamı hazırlayan kronik kan zehirlenmesi başlar. Ayak tabanlarındaki meridyenlere ve tıkalı sinirlere uygulanan derin akubası, ilgili organlarda, özellikle karaciğer ve böbreklerde kuvvetli bir temizlenme tepkisini tetikler. Bazı aşırı toksik insanlar, ilk terapiden hemen sonra, bir litre kahverengi idrarı vücutlarından atmak için veya ani bir ishal krizinin etkisiyle kendilerini en yakın tuvalete atarlar ve toksinler gözeneklerden atıldıkça vücutlarından kötü bir koku çıkartırlar. Bu kesinlikle güçlü bir detoks terapisisidir.

Modern Batı tıp eğitimi almış Tayvarlı bir doktor olan Dr. Lee Shih-min son senelerde bu eski Çin iyileştirme sanatına ciddi profesyonel bir ilgi çekmiştir. Senelerce Batı tıbbını uyguladığı Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde, modern allopatik tıbbın ve radikal ameliyatlara saldırgan ve genelde sonuç vermeyen uygulamaları ile çok sık karşı karşıya kalmıştır. Bir süre sonra iğnelerden, bıçaklardan ve ilaçlardan yorulup daha iyi yöntemler bulmak amacıyla eski geleneksel Çin tıbbı konusunu araştırmaya başlamıştır. Bu şekilde ayak terapisini keşfetmiş ve kliniğinde ek olarak uygulamaya başlamıştır. Çok kısa sürede "tıbbi mucizeler" yaratmakla ünlenmiş ve ayak terapisi ana konusu olmuştur. Birçok meslektaşı "umutsuz vakaları" ona, son bir ümit olarak yolluyordu. Çoğu zaman onları tamamen iyileştiriyordu. Başta biraz kuşkucu davranan meslektaşları, şimdi tedavi için ona gitmektedirler ve randevu almak aylar sürebilmektedir. Neyse ki, Dr. Lee yeni bir terapist jenerasyonunu kendi güçlü detoks ve iyileştirme teknikleri konusunda eğitmektedir ve umarız, uygulamalar yakında daha da yaygınlaşacaktır.

Eğer bu günlerde Tayland'a yolunuz düşerse, her büyük şehirde ve sayfiye bölgesinde düzinelerce yeni ayak masajı merkezi göreceksiniz. Geleneksel Asya ayak masajı son zamanlarda Tayland'da çok yaygınlaştı ve bu salonların çoğunda tam anlamıyla eğitilmiş terapistler çalışmaktadır. Fiyatı, barda içeceğiniz birkaç biraya ödeyeceğinizden fazla olmadığı için ziyaretçilerin çoğu bu servisi günlük alabilmektedir. Bir detoks programı uygulamıyor olsanız bile, zaman zaman geleneksel Asya ayak masajı yaptırmak, vücudunuzu tamamen gevşetir, pillerinizi tekrar şarj eder, iç organlarınızı temizlerken bezlerin salgılarını harekete geçirir ve ayaktaki tıkalı enerji ve sinir kanallarını açar.

Derin doku masajını kendi kendinize uygulamanın kolay yollarından biri de çıplak ayakla arnavutkaldırımı gibi düzgün yuvarlak taşların üzerinde yürümektir. "Taş çiğnemek" (*tsai shir-tou*) olarak bilinen bu teknik binlerce yıldır Çin'de ve tüm Asya'da kendini iyileştirme terapisi olarak uygulanmıştır; etki-

leri hızlı ve güçlüdür, ayak dokularınızın derinlerindeki noktaları harekete geçirir. Kendinizde evde, taş-yürüyüşü parkuru hazırlayabilirsiniz. Bir veya iki metre kare yeni dökülmüş betona, boyutları erikten şeftaliye kadar olan düzgün yuvarlak taşlar yerleştirip betonun kurumasını bekleyin. Bu taşlardan derin doku masajı amacıyla faydalanmak için çıplak ayakla yavaşça üzerlerinde yürüyün ve ayağınızın altında hassas ve ağrıyan bir noktaya denk geldiğinizde, o ayağınızın üzerinde ileriye ve geriye yaylanın. Bunun anafikri, ayağınızın altındaki sert noktaları, bu noktaları taşlarda ovalayarak yumuşatmak ve kristalize partikülleri eritmektir. İyi sonuç almak için bir veya iki hafta boyunca, bunu günde iki kez 20 dakika uygulamak gerekir. İçsel temizlenmeyi ve atılımı hızlandırdığı ve tüm sistemde iyileşme tepkisini tetiklediği için herhangi bir detoks programına mükemmel bir destek oluşturur.

Nei-dzang iç organ masajı

GÇT’de, doğrudan iç organları uyarmak için tasarlanmış özel bir masaj türü vardır ve toksik atıkların atılımını sağlar, organları ve bezleri onarmak ve yenilemek üzere kan dolaşımını ve enerjiyi bu organlara yöneltir. *Nei-dzang* (iç organ) olarak bilinen bu masaj tekniğinde işaret, orta ve yüzükparmaklarının uçları karın boşluğuna bastırılarak masaj terapisi doğrudan iç organlara uygulanır. Bu doğrudan basınç, durgun sıvıları temizler ve tıkanmış enerjileri yayar, toksik kalıntıları organ dokularından dışarı çıkartır ve tembel organların tekrar çalışmaya başlamasını sağlar. Abdominal distansiyon¹³, su retansiyonu (tutumu), tıkanmış bağırsaklar, pankreasta şişkinlik, karaciğer tıkanması ve gaz konusunda çok etkili bir yöntemdir. Günümüzde bu tekniği uygulayan kalifiye terapist sayısı çok fazla değildir ve ancak, karın boşluğunuzdaki yumu-

13 *Abdominal distansiyon*: Karında şişkinlik – genelde yemek sonrası –çn.

çok dokularla çalışmak konusunda eğitilmiş birisi tarafından uygulanmalıdır; fakat kalifiye bir uygulamacı bulursanız, herhangi bir detoks programına destek olması amacıyla bir dizi tedavi çok faydalıdır.

Eğer iç organ masajı, ellerinden enerji yayabilen (*chi nei-lang*) bir şifacı tarafından uygulanırsa sonuçlar çok daha heyecan verici olur. Bu tür şifacıların elleri, Çince’de enerji bayrakları olarak adlandırılır; çünkü onlar enerji sistemlerinde dokunma basıncı ile sağlanan fiziksel terapinin etkilerini artırarak iyileştirici enerjiyi doğrudan rahatsız organların kanallarına yönlendirirler.

Sıcak bitkisel yağ masajı

Hindistan, Tayland ve Bali’de, sıcak bitkisel yağlar kullanılan ve klasik *ayurvedik* tıp prensiplerine dayanan, geleneksel bir sağaltıcı masaj tekniği yaygın olarak uygulanmaktadır. Susam, badem ve hindistancevizi gibi doğal yağlar, arındırıcı ve iyileştirici tıbbi özellikleri bilinen aromatik uçucu yağlarla harmanlanır ve vücut sıcaklığının biraz üstünde bir sıcaklığa kadar ısıtılır. Sıcak yağ enerjik bir masajla tüm vücuda bolca uygulanır ve uçucu tıbbi esanslar derinlemesine dokulara nüfuz ederler, oradan da kana ve enerji meridyenlerine karışarak tüm sisteme yayılırlar. Bu tür masaj artrit, romatizma ve her türlü eklem ve bağ iltihabı tedavisinde özellikle etkilidir. Ayrıca lenf kanallarını drene eder, cildi güçlendirir ve sinir sistemini rahatlatır.

Şiropaksi (omurga masajı)

Şiropaksi, on dokuzuncu yüzyılda Batı tıbbının bir kolu olarak gelişmiş, hayli etkili bir tıbbi terapi; yumuşak ve derinlemesine sağaltıcı teknikleri sayesinde çok popüler olmuştur. Modern cerrahi ve allopatik ilaç tedavisi geliştiğinden beri, klasik Batı doktorları şiropaksi terapiye vudu büyü müamelesi

yaptılar ve hastalarına nadiren tavsiye ettiler. Halbuki, tıpkı Dr. Lee'nin geleneksel Çin ayak masajı gibi, omurga masajı da sağlam bilimsel prensiplere dayanmaktadır ve tüm diğer modern tıp metotları işe yaramadığında, sıklıkla pozitif sonuçlar üretmektedir. Bu nedenle, herkes, vücuttaki tüm ana eklemleri ve kemikleri düzene sokan ve bütün iskelet yapısını tekrar dengeleyen bu tedavi şeklini yeniden keşfetmekte ve kullanmaya başlamaktadır. Özellikle boyun, omurga, belkemiği ve kuyruksoğumunda yanlış hizalanmış kemikler, sinirleri ve enerji kanallarını sıkıştırıp bloke edebilir ve böylece, ilgili organları ve bezleri enerjiden yoksun bırakıp onlardan beyne giden sinir sinyallerini engelleyebilir. Eklemleri ve bağları gevşeterek ve kemikleri hizaya sokarak, iç organlara tekrar kan, enerji ve sinir sinyalinin serbest akışı sağlanır ve bu da organların kendini temizlemesine ve iyileştirmesine imkân yaratır. Uzun süren toksik süreçlerden sonra vücut, eklemlerde kristalize atıklar depolamaya başlar ve bunlar, aşamalı olarak bedenin duruşunu bozup kemikleri yerlerinden oynatır. Bu yüzden detoks programından önce veya esnasında, birkaç omurga masajı uygulaması bedenin temizlenme ve iyileşme mekanizmalarının daha efektif çalışmasını sağlar.

Kendi kendine masaj

Kendi kendine masaj basit, uygulaması kolay, herhangi bir yerde, herhangi bir zaman uygulanabilecek bir tekniktir ve vücut sıvılarının akıcılığını korumasına, dokulardan toksinlerin atılmasına ve detoks sırasında oluşabilecek minör ağrı ve acıların giderilmesine yardımcı olur. Herkes uygulayabilir ve özel bir eğitim gerektirmez.

Kendi kendine masajı uygularken en iyi pozisyon bir sandalye veya tabureye oturup, omurganızı düz duruma getirip ayak tabanlarınızı yere yapıştırmaktır. Başlamadan önce avuç içlerinizi yaklaşık 30 saniye süresince birbirine sürterseniz elleriniz

hem ısınacak hem de enerji yüklenip polarizeleri artacaktır. Bu özellikle, enerji meridyenlerinin üzerindeki hayati noktalara uygulanırken, kendi kendine masajın sağaltıcı özelliklerini artırır. Avuçlarınızı tedavi sırasında 2-3 dakikada bir tekrar aynı şekilde şarj edin.

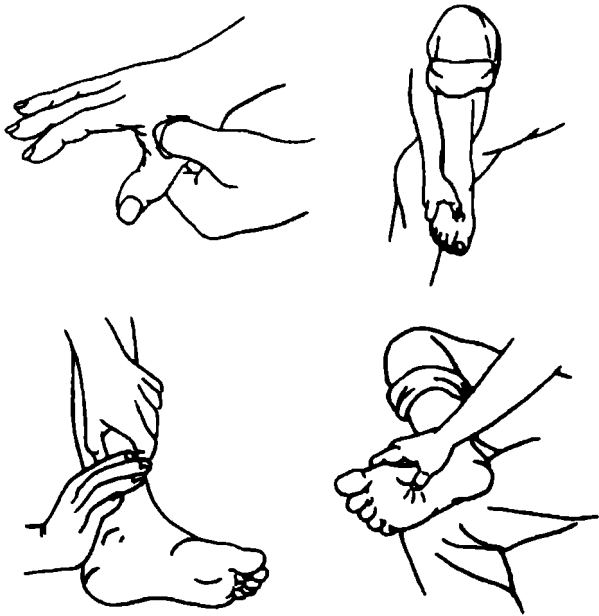
Akubası (acupressure)

Vücutta, detoks sırasında kendi kendine akubası uygulayarak uyarılabilecek birkaç ana enerji noktası vardır. Bunu uygularken mümkün olduğu kadar sakin kalmak önemlidir, çünkü enerji, fiziksel gerilim yüzünden “heyecanlı” olan dokuların içinden serbestçe akamaz. Ayrıca, bu esnada diyaframdan derin ve yavaş nefesler almak, kanın ve enerjinin sirkülasyonunu sağlar ve sinir sistemini, güçlendiren parasempatik konumda tutar.

Detoks sırasında uygulanacak kendi kendine akubası için en önemli dört nokta Şekil 2’de gösterilmiş ve aşağıda kısaca açıklanmıştır:

Ho-gu (“uyum vadisi”) - Bu insan vücudundaki en önemli güç noktalarından biridir ve uyarılması tüm enerji sistemini canlandırır. En büyük bağırsak meridyeninin üzerindedir, başparmağı ile işaretparmağının kökleri arasındaki perdede V şeklindeki çukurdadır. Başparmağınızla “vadiye” hassas noktayı bulana kadar derinlemesine bastırın, 10 saniye boyunca sıkıca bastırın, bırakın, yüzeyde daireler çizerek ovalayın ve iki veya üç kez tekrarlayın. Bu nokta kolonu uyarır, baş ve diş ağrılarını geçirir, bitkinliği hafifletir ve solunumu geliştirir; tüm bunlar detoks sürecinde çok faydalıdır.

Tai-chung (“en büyük itici”) - Bu, eldeki “uyum vadisinin” ayaktaki karşılığıdır. Ayağın üstündeki karaciğer meridyeni boyunca yer alır, nokta ayak başparmağıyla yanındaki parmağın tendonlarının arasındadır ve parmak aralığından yaklaşık 3 cm bileğe doğrudur. Başparmakla bu iki tendon arasındaki hassas noktayı bulana kadar derinlemesine bastırın ve yukarıda



Şekil 2. Kendi kendine masaj terapisi uygulamasındaki dört hayati akubası noktası.

anlatılanları uygulayın. Bu, karaciğer meridyeni üzerindeki en güçlü noktadır ve bu noktaya uygulanan akubası tüm karaciğer fonksiyonlarını canlandırır, karaciğer detoksunu tetikler, sarılık ve diğer karaciğer hastalıklarının tedavisine yardımcı olur, tıkanıklıklardan kaynaklanan baş ve diş ağrılarını, karaciğerdeki "ateşi" hafifletir ve aynı zamanda, akşamdan kalmışlık durumunu da gidermeye yardım eder.

San-yin-jiao ("üçlü yin kesişmesi") - Üç ana yin organının (karaciğer, böbrekler ve dalak) meridyenlerinin kesiştiği baldırın iç tarafında, ayak bileğinin dört parmak üstünde incik kemiğinin iç kenarındadır. Hem karaciğer, hem de böbrekler ana atılım organlarıdır ve bu noktaya uygulanan basınç ikisini de güçlü bir biçimde uyarır. Aynı zamanda cinsel enerjiyi de kontrol eder ve erkeklerde cinsel gücü artırırken, kadınlarda da

menstrüel periyodu düzenler. Detoks sürecinde canlılığınız azaldığında, enerjinizi artırmak için bu noktaya basınç uygulayabilirsiniz.

Yung-chuan ("kabaran yay") - Bu, böbrek meridyenindeki en güçlü noktadır ve ayak parmaklarının kökünün ortasından 5 cm topuğa doğrudur. Buraya uygulanan basınç böbrek fonksiyonlarını harekete geçirir ve tüm sisteme enerji verir. Ayrıca yüksek tansiyon, anksiyete, uykusuzluk ve aritmi tedavisinde özellikle etkilidir. Buna ek olarak, bu nokta, vücutta canlılığı artıran ve tüm endokrin sistemini dengede tutan, böbreklere bağlı böbreküstü bezlerini de harekete geçirir.

Sıkıştırma (ya) ve ovalama (mo)

Bu teknik, lenf drenajını harekete geçirmek, kan dolaşımını hızlandırmak, dokulardan toksik kalıntıları atmak, kaslardaki ve tendonlardaki kasılmaları gevşetmek üzere kaslara, boyun eklemlerine, omuzlara, kollara ve bacaklara uygulanabilir. Avuç içlerinizi, enerji yüklemek üzere birbirine sürtün ve daha sonra sağ elinizin parmaklarını kullanarak vücudun sol tarafındaki kasları ve tendonları güçlüce sıkıştırın ve avuç içinizi kullanarak hızlıca ovalayın. Boyundan ve omuzdan başlayın, kolla ve parmaklarla devam edin ve uyluktan ayak parmaklarına kadar masaj yapın. Daha sonra sol elinizi kullanarak aynı işlemi vücudun sağ tarafına uygulayın.

"Chi fırçalama"

Bu metotta, çeşitli doku ve organlardaki tıkalı enerjileri yaymak için, enerji yüklenmiş avuç içinizi fırça gibi kullanırsınız ve böylece bu dokulara kan ve enerji akımını sağlar, durgunluklarını giderir ve toksinleri drene edersiniz. Ayrıca vücuttaki ufak ağrıları da rahatlatabilirsiniz. Avuç içlerinizi ısınana kadar birbirine sürttükten sonra, bir avcunuzla tedavi etmek istediğiniz

dokunun yüzeyine, sanki derinin üstünden bir şeyi silip atmak ister gibi, aşağıya doğru fırçalama hareketi yapın. Örneğin, eğer kol veya bacak kaslarınız ağrıyorsa, enerjileşmiş avuç içinizle aşağıya, vücuttan dışarı doğru fırçalayın. Bu, enerjinin ve sıvıların tıkanıp kaldığı dokulardan “*chi*’yi dağıtır”, acıyı hafifletir ve tıkanıklık sebebiyle oluşan enfeksiyonu azaltır. Eğer, ağrıyan bir karaciğere müdahale etmek istiyorsanız, enerjileşmiş sol avuç içinizle karaciğerin üstündeki deriye fırçalama hareketi uygulayın. Bu terapi her şeyden önce enerji düzeyinde etkili olduğu için, temizleyici ve yatıştırıcı etkileri yalnızca uygulandığı fiziksel bölge ile sınırlı kalmaz; el burada yüzeyin altındaki dokulara sağaltıcı etkileri aktaran bir “enerji değneği” olarak kullanılır.

Fırçalama konusundayken, hızlı bir detoks için yardımı olduğu denenmiş ve onaylanmış diğer bir yöntem ise, baş hariç tüm vücudu doğal bitkisel kuru bir banyo fırçası yardımıyla fırçalamaktır. Kolların iç ve dışını, omuzlardan ellere kadar, aşağıya doğru dinamik bir biçimde fırçalayın, bacakların tüm yüzeyini aşağıya doğru ve kalçalardan ayaklara inerek devam edin ve gövdenin önünü ve arkasını, göğüs kafesinin etrafını, boyundan bele doğru aşağıya inerek bitirin. Bu, lenf drenajını harekete geçirmek ve dokulardaki mikro-kan dolaşımını uyararak yeni deri oluşumunu sağlar ve bu da detoks sırasında hayli faydalıdır.

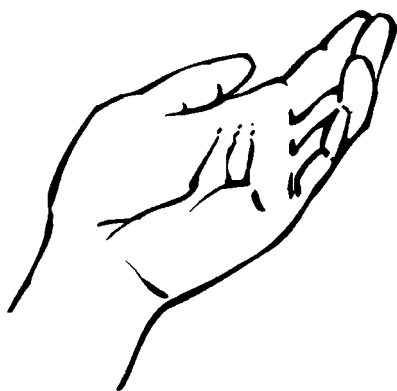
Hafif vuruşlar (chui-da)

Çeşitli dokulara uygulanan ritmik hafif vuruşlar, sağaltıcı sinyalleri vücudun derinliklerine, kemiklere ve iliklere taşıyan titreşimsel dalgalar oluşturur. Vuruş terapisinin, detoksa yardımcı olan çok çeşitli faydaları vardır. İç organlardaki ve yüzey dokulardaki tıkanmış enerjiyi ve durağan sıvıları dağıtır, kan dolaşımını ve lenf drenajını harekete geçirir, salgı bezlerini uyarır, tıkalı meridyenleri açar, sinirlerden ve diğer dokulardan

toksik kalıntıların atılımını sağlar. Pizoelektrik¹⁴ etkinin yetkinliği sayesinde, titreşimler kemiklerin kristalize dokusunu vibrasyona sokar, beyaz kan hücrelerinin ve diğer bağışıklık faktörlerinin iliklerde üretimini tetiklemek üzere onlara enerji aktarır. Bu etki bağışıklık tepkisini güçlendirir ve detoks sürecini daha efektif hale getirir.

Vuruş terapisini uygulamanın iki temel yöntemi vardır. Yöntemlerden birinde, avuç içinde içbükey bir yüzey oluşacak şekilde

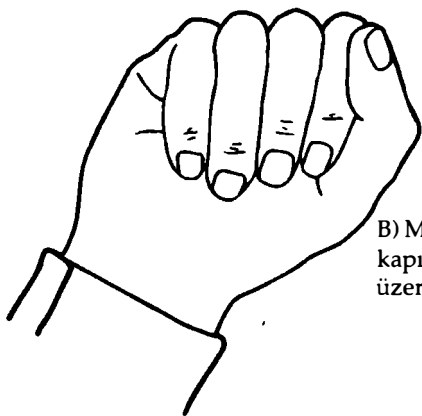
A



Şekil 3.

A) Meridyenlere ve enerji kapılarına vuruş uygulamak üzere kıvrılmış avuç içi

B



B) Meridyenlere ve enerji kapılarına vuruş uygulamak üzere sıkılmış yumruk

14 Pizoelektrik: Kristallere basınç uygulayarak ortaya çıkartılan elektrik. (Ç.N.)

de parmaklar kıvrılır (Şekil 3A). Bu, avuç içinde bir “yankı odası” oluşturur ve vuruşların titreşimlerinin gücünü artırarak ve onları göğüs ile karın boşluğundaki organlara ve bezlere iletir. Bu teknik, özellikle akciğerlerde ve karın bölgesindeki organlarda toksik kalıntı tıkanıklarını açmak için etkilidir. Önce ellerinizi enerjileştirin, sonra bir elinizin kıvrık avuç içi ile gövdenin her iki yanından, koltuk altından, kalçaya kadar vuruşu uygulayın ve köprücük kemiğinin üzerinden ve göğüsten geçip bele inin. Sonra diğer elinizle aynı işlemi tekrarlayın.

Diğer teknikte ise parmaklar yumruk şekline getirilir, fakat başparmak eklemlerin üzerinde değil, işaretparmağının yanında yer alır (Şekil 3B); parmak eklemleri ve başparmağın ucu tokmak gibi kullanılarak vuruşlar uygulanır. Bu metot, sinir dokularındaki toksik kalıntıların atılımını ve endokrin bezlerinde hormon salgısını tetiklemek için çok etkilidir. Aynı zamanda bedendeki kristalize yapı üzerinde güçlü bir pizelektrik etki yaratır.

Ayrıca *chi gung* uygulamasından alınmış bir dizi geleneksel kendine vuruş tekniği de detoks sürecine hayli etkili sağaltıcı destek sağlayabilir. “Üç vuruş” olarak bilinen teknik (Şekil 4), bağışıklık tepkisini canlandırmak ve endokrin sistemini dengelemek için mükemmel bir sabah egzersizidir. Daha önceki kitaplarımın birkaç tanesinde anlatmış olmama rağmen, detoks sürecinde çok yararlı olması ve sadece 10 dakika sürmesi bakımından burada kısa bir tekrar yapmak istiyorum. Bedende önemli bezlerin bulunduğu üç bölgeye ritmik vuruşlar uygulamaya dayanır: baş ve boyun (hipofiz), kalbin üstündeki göğüs bölgesi (timüs) ve böbrekler (böbreküstü bezleri). Sağaltıcı etki yaratmak için her bir bölgede 3-4 dakika harcamak yeterli olacaktır. Üç vuruş aşağıda kısaca açıklanmıştır:

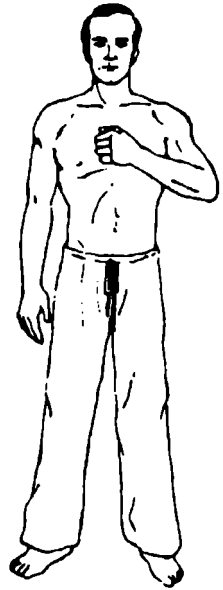
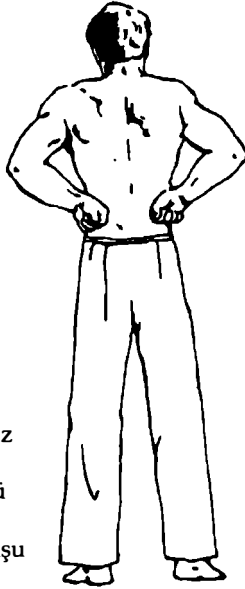
Boyun ve kafa vuruşu

Ellerinizi enerjileştirin ve daha önce anlatıldığı gibi yumruk yapın. Elinizin avuç içi tarafını kullanarak omuzların üstünden her iki taraftan vuruşlarınıza başlayın ve boyundan, omurganın

A

B

C



Şekil 4. "Üç vuruş"

- A) Boyun, kafa ve hipofiz vuruşu
 B) Böbrek ve böbreküstü bezleri vuruşu
 C) Kalp ve timüs¹⁵ vuruşu

her iki tarafından başa doğru çıkararak, kafatasının arkasından saç çizgisine kadar çıkıp tekrar aynı yoldan geri gelerek devam edin. Boynun kafatasına birleştiği noktada biraz daha güçlü vuruşlar uygulayın. Vuruşların titreşimleri kafatasının içine dağılarak hipofiz bezinin hormon salgısını tetikler, beyinden ve boyundaki kalın sinirlerden toksin atılımını sağlar ve beyinde kan ile enerji dolaşımını artırır. Sabahları kafanızdaki "örümcek ağlarından" kurtulmanın ve beyin fonksiyonlarınızı uyarmanın eşsiz bir yoludur.

Göğüs vuruşu

Bu egzersiz için bir yumruğunuzdaki ikinci eklem sırasını kullanın ve vuruşları kalbinizin üstünde göğüs kemiğinizin tam

¹⁵ *Timüs*: Ön mediastende bulunan bir bez olup, ergenliğe kadar salgıladığı hormonla kemiklerin ve jenital bezlerin gelişmesine ve sinir çalışmalarına tesir eder ve sonra küçülür -çn.

ortasına uygulayın. Vuruşları, bir ağır vuruşu iki hafif vuruş takip edecek şekilde düzenleyin: BİR, iki, üç; BİR, iki, üç, vs. Bu kalıp özellikle göğüs kemiğinin hemen altında yer alan ve salgısı bağışıklık tepkisi için hayati bir rol oynayan timüs bezini uyarır. AIDS'in ilk semptomlarından biri, "T hücreleri" olarak bilinen bağışıklık faktörlerinin timüs bezindeki üretim seviyesinde ciddi bir düşüştür. Timüs bezine günlük uygulanan vuruşlar, yaş ilerledikçe küçülmeye meyilli bu önemli bezi zamanla büyütür ve T hücrelerinin ve diğer bağışıklık faktörlerinin salgılanmasını tetikler. Bu egzersiz aynı zamanda akciğer dokularında sıkışıp kalmış toksinleri de serbest bırakır ve kalp üzerinde uyarıcı etki yapar.

Böbrek vuruşu

Böbrek vuruşu için elinizin arkasını kullanın, sırayla sol ve sağ, alt ve üst olmak üzere göğüs kafesinin altındaki yumuşak bölgeyi bedenin arkasında tamamen kapsayacak şekilde, alttan üçüncü kaburgaya kadar çıkın. Titreşimler, böbreklerin üzerinde bir şapka gibi duran ve hormonları birçok hayati fonksiyonu düzenleyen, böbreküstü bezlerinin salgısını tetikler. Kronik stres böbreküstü bezlerini tüketir ve bu, onları şarj etmek için iyi bir tekniktir. Her üç vuruş tekniğinde de titreşimler, hem fiziksel düzeyde yarar sağlayıp bez dokularını harekete geçirirler, hem de enerji düzeyinde pizelektrik etkinin yetkinliği sayesinde, bezlerdeki kristalize yapıları etkilerler. Ayrıca, böbrek vuruşu toksinleri böbrek dokularından çıkartır ve kristalleşmiş asidik atıkların böbrek taşı oluşturmadan çözülmesini sağlar. Bu yüzden, detoks sürecinde özellikle etkilidir.

Hafif egzersiz

Günümüzde birçok insan bunu, nefes nefese kalma ve terlemeyle, zorlanma ve yaralanmayla, tutulma ve problemlerle ilişkilendirdiği için egzersiz yapmaktan kaçınmaktadır. Günümüz-

de popüler Batı egzersiz kavramı, birçok insanın zaten yapmak için ne yeterince fit, ne de yatkın olduğu, jogging ve ağırlık kaldırma, tenis ve futbol, sörf ve kayak gibi kalp çarptıran, eklem gıcırdatan ve tendon yırtan aktiviteleri kapsar. Bu yüzden toplum, egzersizi yapan ufak bir grup ve seyreden ezici çoğunlukta ki diğer gruptan oluşur.

Asya'da egzersiz geleneksel olarak, kişinin zevkten çok, sağaltıcı etkileri yüzünden uyguladığı bir disiplindir ve hâlâ geleneksel Doğu tıbbında anahtar rol oynar. Tüm tıbbi yöntemler gibi egzersizin de ilk kuralı zarar vermemektir. Bu doğal olarak, vücudu zorlayan, dokuları yaralayan ve kişiyi tüketen her türlü aktiviteyi konu dışı bırakmaktadır. Onun yerine, geleneksel Asya egzersizleri, özellikle Çin stili, vücudun kendini tamir etmesine ve iyileştirmesine, kanın ve lenfin dokuları temizlemesine, artıkların atılımına ve sistemin tükenmek yerine enerjileştirilmesine yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Bu tip egzersizler "hafif egzersizler" olarak bilinir. Hafif olmalarının yanı sıra, aynı zamanda çok yavaş ve yumuşaktırlar.

1500 sene önce yazılmış, *Değerli Reçeteler* isimli büyük başyapıtında ünlü Tang hanedanı hekimi Sun Ssu-mo şöyle der:

"Hayatı beslemenin Tao'su kişinin kendini mümkün olduğu kadar sıvı ve esnek halde tutmasını gerektirir. Kişi ne çok uzun süre hareketsiz kalmalı, ne de imkânsız işleri yapmaya çalışarak kendini tüketmelidir. Kişi, akan suyun hiçbir zaman durgunlaşmadığını ve çalışan menteşelerin hiçbir zaman paslanmadığını göz önünde bulundurarak, kendisi için doğru egzersizleri doğayı gözleyerek bulmalıdır. Neden? Çünkü onlar daima hareket halindedirler ve egzersiz yaparlar."

Batı stili sert egzersizler ile Doğu stili hafif egzersizler arasındaki farka kısa bir bakış atalım. Hafif egzersizler, kasları ve tendonları esnetmeye, eklemleri ve eklemlili organları gevşetmeye ve dolayısıyla bedenin tüm dokularını kan ve enerji akımına

açmaya odaklanırlar. Ağır egzersizler ise kaslarda kasılmalara ve eklemlerde sıkışmalara sebep olarak dolaşımı durdurur ve toksik atıkların dokularda uzun süre kalmasına sebep olur. Hafif egzersizlerde, dokuları ve kanı alkalik yapan ve oksijenleştiren derin, yavaş diyafram nefesi kullanılırken, ağır egzersizlerde, sadece akciğerin dar üst kısmını kullanan sığ ve sık nefesler alınmak zorundadır. Bu tür sığ ve sık nefes, alınan havanın akciğerlerin yüzey alanının sadece küçük bir bölümüne temasına izin verir, karbondioksit ve oksijen değişimini büyük ölçüde azaltır. Sonuç olarak, dokular ve kan artarak asidikleşir ve egzersiz boyunca oksijen yetersizliği yaşanır.

Hepsi bu kadar da değil. Ağır egzersiz, dokularda ani laktik asit yüklenmesine sebep olur ve asidoza yol açar. Laktik asit kas eforundan kaynaklanan, metabolizmanın kendine ait bir atıktır ve detoks sürecinde isteyeceğiniz en son şey daha fazla asidik atık üretmektir. Tam aksine, hafif egzersiz minimum kas gücü gerektirdiği için dokularda laktik asit birikimini engeller ve genelde derin nefesle birlikte uygulandığından, kanı karbondioksit ve asitle yüklemek yerine onu alkalik yapar ve oksijenleştirir. Ağır egzersiz, kalbi kaslara giden kanın dolaşımını hızlandırmak zorunda bırakarak yorar. Dahası, ağır egzersizlerde solunum sığlaştığı ve diyafram kullanılmadığı için, kalp vücuda daha fazla kan pompalama yükünü tek başına üstlenmek zorunda kalır. Hafif egzersiz, derin nefes sayesinde karın ve göğüs boşluğunda basınç farklılıkları yaratarak, diyaframı "ikinci bir kalp" gibi kullanır ve dolaşım sistemine kan pompalanmasına yardımcı olmasını sağlar. Bu kalbin üzerinden büyük bir yükü alır ve düzenli olarak uygulandığında, kalbe faydaları hayat kurtarıcı olabilir. Belki de en önemlisi, hafif egzersizlerin derin ve yavaş nefesle birlikte uygulanması durumunda, otonom sinir sistemini parasempatik kolun iyileştirici ve arındırıcı konumuna sokması ve böyle kalmasını sağlamasıdır. Bu önemli bir noktadır çünkü, eğer siz en azından birkaç gün için parasempatik kolu aktive edip, sempatik kolun kapa-

ılınası için etkili önlemler almazsanız, bedenini kendini iyileştirme ve temizleme tepkileri oluşamaz ve dolayısıyla detoks süreci mümkün olmaz. Günde bir veya iki saat hafif egzersizler ve derin nefes alma, gevşemiş konumda kalmak ve sinir sisteminizi detoksun iyileştirici konumunda tutmak için çok iyi bir yöntemdir.

Detoks amacıyla uygulanabilecek en iyi hafif egzersizler, yoga ve Tai Chi ile ilişkili Çin egzersizleri ve *chi gung*'u oluşturan gevşeme ve esneme hareketleridir. Kasları esnetmek, dokulardaki kirli kanı dışarı pompalarken, arterlerden taze kanın içeri girmesine olanak sağlar. Bu hareketler, her zaman yumuşak, yavaş, akıcı ve minimum eforla uygulandığı için dokularda laktik asit birikmesine yol açmaz, kalbi yormaz ve nefesi kesmez. Esneme, aynı zamanda sinir ve enerji kanallarını açık ve aktif tutar ve lenf drenajını uyarır.

Günümüzde yoga hakkında yazılmış birçok iyi kitap bulunabileceği gibi, çok sayıda kalifiye yoga eğitmeni de vardır. Geleneksel Çin esneme ve gevşeme egzersizlerinin birkaç düzinesini, daha önceki kitaplarımda (*Sağlığın Tao'su, Seks ve Uzun Yaşam, Üç Hazineyi Korumak ve Eksiksiz Chi Gung Kılavuzu*) resimlendirerek açıklamıştım. Bu kitapları okuyucuya referans göstermemin sebebi, bu egzersizleri uygulamadan önce *chi gung*'un temel hareketlerine ve nefes biçimlerine aşina olmanın ve birkaç kurala uymanın önemidir.

Eğer kendini tekrarlayan egzersizlerden hoşlanmıyorsanız, detoks sürecinde sıvılarınızın akıcı ve dokularınızın da güçlenmiş halde olabilmesi için, herhangi bir, yavaş ve hafif, kalbinizi yormayan, nefesinizi kesmeyen fakat aksine "suyu" hareket ettiren ve bedendeki "menteşeleri" çalıştıran egzersizi uygulayabilirsiniz. Kumsalda uzun bir gezinti veya ormanda yürüyüş, bir yüzme havuzunda veya denizde yavaşça yüzme, bahçede çalışmak - bunların hepsi yavaş ve yumuşak bir biçimde yapıldığı sürece işe yarar. Eğer bir kanepe kuşuysanız veya bunları bile yapmayı reddediyorsanız, o zaman vücut sıvılarınızın ve

kanınızın hareketini sağlamak üzere sağaltıcı masaj yapması için bir profesyonelden yardım alabilirsiniz.

Özet olarak: Kan, beden ve nefes, durmak ve hareketsiz kalmak üzere değil, hareket etmek üzere tasarlanmıştır. Çok uzun süre hareketsiz kalan her şey canlılığını yitirir ve çürümeye başlar. O yüzden buradaki mesaj şudur: Her şeyi kaybetmeden önce hareket etmeye başla.

Hava: Hayatın Nefesi

Birçok insan, her gün aldıkları besinlerin kalitesi ve miktarı ile ilgili hayli zaman ve çaba harcarken, içtikleri suyun yeterli miktarda ve iyi olmasına çok az dikkat eder, hava ve nefes konusunaysa hiç çaba harcamaz. Oysa, hayatın gereksinimleri bakımından insanların öncelikleri tam tersidir. Tayvanlı *chi gung* ustası Hung Yi-hsiang'ın öğrencilerine sık sık hatırlattığı gibi, “yiyecek olmadan iki ay, su olmadan iki hafta hayatta kalabilirsiniz fakat havasız sadece birkaç dakika yaşayabilirsiniz”.

Hava, en az yiyeceklerden ve sudan alınan besinler kadar önemli elementler barındırır ve doğru solumanın, uzun yaşama ve sağlığa katkısı doğru beslenmeden daha fazladır. Günümüzde, ne yazık ki çok az insan nasıl doğru nefes alınacağını bilmektedir. Bir de üstüne, gezegenimizdeki havanın, su ve yiyecekler gibi kirlendiğini ve doğallığının bozulduğunu göz önüne alırsak, günümüzde birçok insanın sağlıklı ve canlı olmak için havadan alınması gerekli elementleri alamadığı ortaya çıkar. Havanın kalitesi iyi olduğu zaman bile, eğer doğru nefes almazsanız, vücudunuz hem havadaki gerekli elementleri özümseyip kullanamaz, hem de direkt doğru solumaya bağlı bir dizi hayati fonksiyonu yerine getiremez.

Nefes bedenle zihni bağlayan bir köprüdür. Zihnin kontrol edebildiği tek hayati otonom fonksiyon olarak solunum, bedendeki tüm diğer fonksiyonel sistemleri dengeleyen ve uyum içinde çalışmalarını sağlayan ayar mekanizmasıdır ve tüm yaşamsal organları besler, dokulara taze kan ve enerji ulaşmasını sağlar. Sonuçta, solunumu bilinçli olarak düzenlemek, zihne, vücuttaki tüm iç organların ve bezlerin fonksiyonlarını dengeleme ve onların kondisyonlarını doğrudan ayarlama yeteneği kazandırır. Ayrıca solunum egzersizi, kişinin enerji sistemindeki dengesizlikleri düzelterek ve enerjinin akışı ile miktarını artırarak beden için olduğu kadar zihin için de faydalarını ortaya koyar. Bilinç açıklığını artırır ve beyinsel fonksiyonları geliştirir, çünkü beden ve zihin aynı temel yaşam enerjisine bağımlıdırlar.

On beş dakikalık yavaş, düzenli ve derin soluma, sinir sistemini iyileştirici parasempatik konuma geçirerek kan dolaşımını ânında hızlandırır, kan basıncını düşürür, bezlerin salgılamalarını destekler, sindirim fonksiyonlarını geliştirir ve tüm bedende detoks ve bağışıklık tepkisini harekete geçirir. Aynı zamanda, otonom sinir sisteminin “uğraş veya bırak” hareket devresini kapatarak zihni sakinleştirir, duyguları yatıştırır ve stresi uzaklaştırır; bu yüzden, adrenalin ve kortizol gibi stres hormonları da salgılanmaz.

Duygusal ve zihinsel durumunuzla solunum arasındaki ilişki ile ilgili kuşkuya düşerseniz, bir dahaki sefer kendinizi anksiyete, stres ve öfke tarafından kuşatılmış hissettiğinizde, bir an duraklayın ve nefes alışınızı kontrol edin. Göreceksiniz ki, ne zaman kendinizi anksiyete ve öfkeden “eli ayağına dolaşmış” veya “delirmiş” hissederseniz, soluklarınız kısalır ve sığlaşır ve diyafram hareketsiz yatarken, sadece göğsünüzün üst tarafını kullanırsınız. Şimdi dik oturun ve omurganızı düzleştirin ve birkaç dakika boyunca yavaş ve derin nefesler alın ve diyaframınızı kullanarak havayı akciğerlerinizin alt loplarına çekin. Presto! Anksiyete ve öfke buharlaşarak ince havaya karıştı, beden ve zihin rahatlayıp gerilimlerini attılar ve sakinliği yatış-

tırıcı dalgası tüm sisteme yayıldı. Nefes bilinçli olarak, yavaş, derin ve diyaframdan alındığında, anksiyete ve öfke varlığını sürdüremez çünkü derin nefes, derhal sinir sisteminin “uğraş veya bırak” devresini kapatır ve stres hormonlarının ve sinir ileticilerinin akışını durdurur.

Bu yüzden, temiz hava ve doğru alınan nefes, bedeni arındırmak, yenilemek ve tüm enerji sistemini tekrar dengeleyerek zihinle bedeni uyumlu hale getirmek için çok etkili araçlar olarak kullanılabilirler. *Değerli Reçeteler*’de Tang hanedanının asırlık hekimi Sun Ssu-mo şöyle der:

“Doğru nefes alındığında, sayısız rahatsızlık hiç var olmayacaktır. Solunum bastırıldığında veya zorlandığında her türlü rahatsızlık ortaya çıkar. Yaşamlarına dikkat etmek isteyenler, öncelikle doğru nefes kontrol tekniklerini ve enerji dengelemeyi öğrenmelidirler. Bu nefes teknikleri ufak veya büyük her türlü rahatsızlığı giderebilir.”

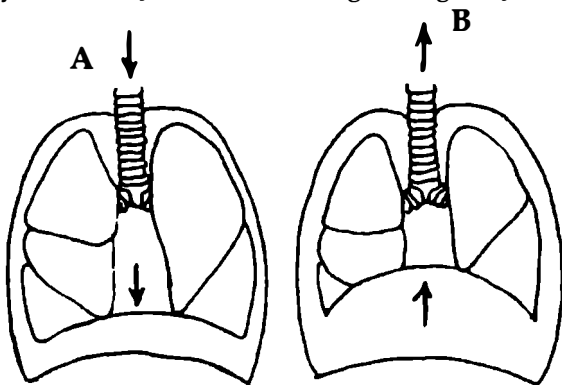
Öncelikle, “doğru nefes teknikleri ve enerji dengeleme” konusunun temel prensiplerinden bahsedelim ve bu yöntemlerden detoks sürecini desteklemek üzere nasıl yararlanacağımızı görelim. Daha sonra, havanın kendisine bakalım ve neden hayatı olduğunu anlamaya çalışalım ve detoks ile yenilenme sürecinde nasıl bir destek olarak kullanılabileceğini tartışalım.

Nefes kontrol sanatı

Kontrollü nefes sanatının anahtarı diyaframı aktif olarak, solunumu yöneten bir pompa gibi kullanmaktır. Bir hayvanın veya bebeğin uyurken nefes alışını seyrederken, soluk aldığı anda karnının şiştiğini, soluk verdiğinde indiğini ve bu arada göğsünün hareket etmediğini göreceksiniz. Bunun sebebi, bedenlerimizin doğal diyafragmatik nefese göre dizayn edilmiş olmasıdır. Oturarak geçirdiğimiz hayatlarımız, kötü fiziksel duruşlarımız, obezite, kronik stres ve aşırı yorgunluğun solunumu diz-

ginleyen etkileri yüzünden günümüzde yetişkinler, diyaframı kullanarak havayı karın boşluğuna doğru çekerek akciğer büyük alt loplarını doldurmak yerine, köprücük kemiği ve kaburgaları kullanarak üst göğüs boşluğunda nefes alıp akciğerlerin sadece küçük üst bölümünü kullanmaya meyillidirler. Çok verimsiz olan üst göğüs nefesi, vücudun anksiyete ve strese acil tepkisidir ve hiperaktif “uğraş veya bırak” içgüdüsüyle ilişkilidir. Günümüzde bu, birçok yetişkin için alışıkları soluma biçimi haline almıştır.

Doğru alınan nefeste, diyafram soluk alındığında karın boşluğuna yönelerek (Şekil 5A), alt akciğerleri genişletir ve hava-



Şekil 5. Nefesi yönlendirmek için diyaframın kullanımı
A) Nefes alma, B) Nefes verme

nın derinlerdeki geniş odacıklara kadar girmesini sağlar. Nefes verildiğinde ise karın duvarı içeri doğru çekilir, diyafram yukarı kalkar ve havayı akciğerlerden güçlü ve sürekli bir akımla dışarı çıkartır. Diyafram nefesi sadece en efektif soluma yöntemi olmakla kalmaz, aynı zamanda diyaframın tasarım amacı olan diğer hayati fonksiyonu da yerine getirmesini sağlar: Kalbin bedene kan pompalamasına yardım eder ve böylece tüm organizmanın ömrünü uzatmak üzere, kalp kaslarının yükünü

büyük oranda alır. Solunum uzmanı Dr. A. Salmanoff diyaframın kardiyovasküler¹⁶ fonksiyonlarını şöyle tanımlamaktadır:

“Bedendeki en güçlü kastır; karaciğeri, dalağı ve bağırsakları sıkıştırıp karınsal ve portal¹⁷ dolaşımı canlandırırken, mükemmel bir tulumba gibi davranır.

Diyafram, lenfatik ve kan damarlarına basınç uygulayarak, karından göğse doğru dolaşıma yardım eder.

Diyaframın dakikadaki hareket sayısı, kalbinkinin dörtte biri kadardır. Fakat hemo¹⁸-dinamik gücü kalp kasılmalarınınkinden çok fazladır, çünkü tulumbanın yüzeyi daha büyüktür ve itici gücü kalbinkinden üstündür.

Diyaframın yüzey alanını gözümüzün önüne getirmek bile, onun ‘ikinci bir kalp’ gibi hareket ettiğini kabul etmemize yeter.”

Diyafram, nefes alındığında karın boşluğuna doğru inerek vücuttaki kirli kanı toplayıp, içindeki karbondioksiti atıp yerine oksijen almak üzere kalbe ve ciğerlere götüren, alt ana toplardamarlara güçlü bir iç basınç uygular. Diyaframın uyguladığı tulumba misali basınç, iç organlardaki kirli kanın ana toplardamar aracılığı ile göğse çıkmasına sebep olur. Bu, kalbin çok büyük bir enerjiyi tasarruf etmesini sağlar ve etki olarak diyaframı, dolaşıma yardım eden “ikinci bir kalbe” eşdeğer kılar.

Dahası, beynin her gün 2000 litre kanla sulandığını ve beyin zarının her gramında 1000 metre kılcal damar var olduğunu göz önünde bulundurduğunuzda, beyinde kanın serbestçe dolaşımını sağlamanın ne kadar önemli olduğunu ve bunun, kalp için yerçekimine karşı yapılan zorlu bir iş olduğunu anlamaya başlarsınız. Derin karınsal nefes bu ağır işin yükünü kalbin üstün-

16 *Kardiyovasküler*: Kalbe ve kan damarlarına ait olan, her ikisini de ilgilendiren –çn.

17 *Portal*: Bağırsaklardan karaciğere kan nakleden büyük damara ait (kapı toplardamarı) (Ç.N.)

18 *Hemo*: Kan, kanla ilgili –çn.

den alıp her alınan nefeste beyne kan pompalamaya yardım eden diyaframa aktarır.

Diyaframın, karın boşluğuna doğru inerken, iç organlara ve bezlere, özellikle de hemen altında bulunan böbrekler, böbreküstü bezleri ve karaciğere uyguladığı basınç, sağaltıcı masaj etkisi yapar. Aşağıda, derin diyafram nefesinin, uygulayanlara sunduğu yararlar listelenmiştir.

- Diyaframın esnediği her milimetre için akciğer kapasitesi hacim olarak 250-300 mililitre artar. Çin’de yapılan çalışmalar göstermiştir ki, altı aylık bir nefes çalışması sonucunda diyafram ortalama olarak 4 mm esnemektedir ve böylece toplam akciğer kapasitesi de nefes başına 1000-1200 ml artmaktadır.
- Hindistan’da yapılan bir çalışma göstermiştir ki, sadece 15 dakika derin diyafram nefesi sonrasında, soluk başına alınan hava miktarı yüzde elli artarken dakikada alınan soluk sayısı 15’ten 5’e düşmektedir. Bu nefes almayı daha verimli hale getirmekte ve kelimenin tam anlamıyla “nefes tasarrufu” sağlamaktadır.
- Çin’de solunum üzerine yapılan önemli bir çalışmada, 30 dakikalık düzenli bir derin nefes egzersizi sonrasında alyuvarlarda büyük bir artış gözlenmiştir. Bu, kanın oksijeni tutma ve taşıma kapasitesini önemli ölçüde artırır ve detoks sürecinde çok önemli bir avantaj sağlar.
- Tek bir derin nefes egzersizi bile karaciğerden, mideden pankreastan safra, pepsin ve diğer sindirim sıvılarının salgılanmasını tetikler ve sindirim yolu boyunca peristaltik¹⁹ kasılmaları geliştirir.
- Derin diyafram nefesi, sinir sistemini tamir edici parasempatik konuma sokarak ve dolayısıyla bedeni kendini arındırma ve onarma sinyalleri taşıyan sinir ileticilerinin ve hormonların salgılanması için tetikleyerek, vücudun kendi iç temizlenme ve iyileşme tepkilerini harekete geçirir.

19 *Peristaltik*: Solucan halkalarının hareketine benzeyen ve içindeki maddeleri aşağı doğru iten mide ve bağırsak hareketlerine ait, sığamsal –çn.

Tüm bu uygulamaların, detoks süreci için bariz faydaları vardır ve rahatsızlığı azaltmak, detoks ve iyileşme dönemine yardımcı olmak, kanı alkalik yapmak ve oksijenleştirmek, kötü ruh halinden kurtulmak, zihni ve bedeni rahatlatmak ve tüm sistemi ideal iç uyum ve denge konumunda tutmak için her an, her yerde uygulanabilirler.

Derin diyafram nefesi dört belirli aşamada uygulanır ve sağaltıcı etkileri, *chi gung* ve yogada “üç kilit” olarak bilinen tutma aşaması egzersizi kullanılarak artırılabilir. Bu dört aşama aşağıdaki gibidir:

Nefes alma - Diyaframı gevşetin ve yavaşça aşağıya, karın boşluğuna doğru genişletin. Bu arada açılmış burun deliklerinizden sürekli hava alarak alt akciğerlere yollayın. Alt akciğerler dolduğunda göğüs kafesinizi ve köprücükkemiklerinizi genişleterek akciğerlerinizin üst küçük bölümünü de hava ile doldurun ve bütün “hava kabarcığını” yavaşça, karın duvarını dışarıya doğru şişirecek şekilde diyaframa doğru bastırın.

Tutma - Nefesi “kilitlemek” üzere üç kilidi uygulayın ve karın ve sakrumdaki²⁰ iç basıncı artırın, nefesinizi tutun ve kilitleri 3-10 saniye boyunca devam ettirin, sonra kilitleri açın ve nefesinizi bırakın.

Nefes verme - Karın duvarınızı diyaframı yukarıya itecek şekilde içinize çekin ve yaptığınız egzersize bağlı olarak burnunuzdan veya ağzınızdan, uzun yavaş ve sürekli bir biçimde havayı dışarı verin.

Mola - Nefes verdikten sonra, bir sonraki soluğu almadan önce, diyaframınızın ve karın duvarınızın gevşeyip tekrar yerine gelmesi için kısa bir ara verin.

Dört aşamalı diyafram nefesi uygulaması sırasında en güçlü sağaltıcı etkiyi, özellikle de üç kilit ile etkisi güçlendirildiğinde, tutma aşaması sağlar. 10 saniyenin üzerindeki tutmalar kalifiye bir eğitmenle kurs yapılmadan asla denenmemelidir, fakat 3-10

20 *Sakrum*: Bel ile kuyruk sokumu arasındaki eklemsiz belomuru kısmı –çn.

saniyelik kısa tutmalar, ki gözetim olmadan güvenle uygulanabilirler, tüm vücutta derin sağaltıcı etki yaparlar. Nefes tutma “dalış refleksi” veya hücresele nefes alma diye bilinen tepkileri tetikler ki, hücreler enerji üretmek için şekerleri parçalayıp iç vücut sıcaklığını yükseltmek için kana oksijen bıraktıklarında oluşan, kendiliğinden “nefes alma” durumunda, kalp atışları yarı yarıya azalır ve kan basıncı düşer. Foklar bu mekanizmayı balık avlamak için dondurucu sulara daldıklarında kullanırlar ve bebekler de suyun altına girdikleri anda uygularlar, fakat yetişkinler yanlış nefes alma alışkanlıkları yüzünden bu özelliklerini kaybederler. Tutarak dört aşamalı derin nefes alıştırması zamanla, doğuştan gelen metabolizmaya ait bu tepkiyi tekrar geri getirir.

Derin nefes ve kısa süreli nefes tutma, sinir sistemini parasempatik konuma geçirerek rahatlatır ve nabızı düşürerek kan basıncını düşürür. Hücresele soluk almayı harekete geçirmek, hücrelere toksinleri atma ve enerji üretme komutu verir. Nefes tutma, kılcal damarların duvarlarındaki oksijenin kısmi basıncını yükselttiği için, kan ve hücreler arasındaki gaz transferini artırır. Mideye, pepsin ve diğer sindirim enzimlerini salgılama sinyali yollayan ve bağırsak sistemindeki peristalsisi tetikleyen, yine nefes tutma durumudur. Ayrıca, üç kilitle birlikte uygulanan nefes tutma, karın basıncını artırarak bayat kanın iç organlardan atılmasını ve alt ana toplardamar yolu ile temizlenmek üzere akciğerlere ve kalbe gitmesini sağlar. Aynı zamanda organlarda kalan durgun enerjiyi de, meridyen sistemi aracılığı ile yayar.

Karın boşluğundaki iç basıncı artırmak ve kısa nefes tutma süreci boyunca bu konumda tutmak için eski Asya nefes geliştirme tekniklerinden olan üç kilidi uygulayabilirsiniz. Kısaca nasıl uygulandığına bakalım:

Anal kilit

Sakral boşluğun alt tarafı, “ürogenital²¹ diyafram” olarak bilinen ve anüsün, rektumun,²² mesanenin, perinenin²³ ve ürogenital kanalın aktivitelerini kontrol eden, bir kas ve kas kirişi ağı tarafından desteklenir. Solunum sırasında akciğerler dolar ve diyafram karın boşluğuna doğru aşağıya iner, pelvik²⁴ taban hemen üstündeki diyaframın baskısıyla aşağıya doğru itilir ve ürogenital diyafram dokuları aşağıya doğru gerilerek karınsal organların ve bezlerin üzerindeki basıncı azaltır. Ürogenital diyafram üzerindeki bu aşağıya doğru basınç, iç enerjinin anüsten ve ürogenital delikten dışarıya kaçmasına sebep olur.

Bu iç basınç ve enerji kaybını engellemek için, nefes alış tamamlandığı anda bilinçli olarak anal sfinkteri²⁵ ve ürogenital deliği, sanki tuvalet ihtiyacınız varmış gibi kasarak anal kilidi uygulayın. Bu hareket ürogenital diyaframın tüm dokularını sıkılaştırır ve pelvik tabanın yukarı kalkmasını sağlar. Yogada *mula banda* ve *chi gung*’da *ti gang* olarak bilinen (kelime anlamıyla anüsü kaldırmak) anal kilit, iç basınç ve enerjinin aşağıdan kaçmasını engeller, sakrum ve karın boşluğundaki yükseltilmiş basıncın korunmasına yardım eder ve nefes tutmanın sağaltıcı etkisini artırır. Soluk almanın sonunda anüsü kasmak ve pelvik tabanı yukarıya kaldırmak, karın boşluğu ve sakrumdaki iç enerjinin ve sağaltıcı basıncın dışarı kaçmasını engeller.

Anal kilidi uygulamak sakrumda, idrar, bağırsak hareketleri, orgazm, menstrüasyon, prostat ve yumurtalık ile ilgili çok sayıda kası ve tendonu, sinir ve kan damarını esnetir. Tüm bu fonksiyonlar anal kasılmalar sayesinde uyarılır ve dengelenir çünkü

21 *Ürogenital*: Üretim ve idrar çıkaran organlara ait –çn.

22 *Rektum*: Kalın bağırsağın sonunda anüse bitişik düz parçası, göden bağırsak –çn.

23 *Perine*: Anüs ile seks organı arasındaki bölüm –çn.

24 *Pelvik*: Leğen kemiğine ait –çn.

25 *Anal sfinkter*: Vücuttaki boşluk veya kanalların ağzlarını büzmeye yarayan halka biçimli kaslar –çn.

dokuları ürogenital diyafram ile birleşiktir. Anal sfinkterin kılcal damarlardaki kirli kanı dışarı atıp yeni ve taze kan girişine sebep olduğu için bu hareket hemoroiti de engeller ve tedavi eder. Aslında, inek, at, kedi ve köpek gibi hayvanları incelerseniz, dışkıladıktan sonra her seferinde anüs kaslarını ritmik olarak birkaç kez kasıp gevşettiklerini göreceksiniz. Bu, bağırsak hareketleri sayesinde kalıntı dışkıları rektumdan atmaya yardımcı olur ve anal dokuları taze kan ve enerji ile besler. Anal kilit, tutma süresince sadece 3- 10 saniye boyunca uygulanmalı ve nefes vermenin başlangıcında gevşetilmelidir.

Karın boşluğu kilidi

Karın kilidi, anal kilit uygulanmaya başladıktan hemen sonra, iç basıncın önden kaybını önlemek üzere, karın duvarı hafifçe omurgaya doğru içeri çekilerek tatbik edilmelidir. Akciğerler dolup diyafram aşağıya doğru inerken karın boşluğunda oluşan iç basınç yüzünden karın duvarı dışarıya doğru şişer. Nefes almanın sonunda karın duvarını biraz içeriye doğru çekmezseniz, dışarıya doğru olan şişkinliği, karın boşluğundaki basıncı düşürerek nefes tutmanın bazı sağaltıcı etkilerinin kaybolmasına sebep olur. İç basıncın anal kilit tarafından aşağıdan kaçmasını önlerken, karın kilidi de diğer yandan önden kaçışını engeller. Karın boşluğundaki iç basınç, üst taraftan aşağıya inen diyafram tarafından sıkıştırılır, omurga ise arkada sağlam bir duvar görevi görür. Karın ve anüs kilidi, karın boşluğundaki ve sakrumdaki yükseltilmiş basıncı mühürlerken, bu iç basıncın organlar ve bezler üzerindeki sağaltıcı etkileri kilitler açılıp nefes bırakılana kadar devam eder.

Boyun kilidi

Boyun kilidi karın boşluğunda oluşan basınçla doğrudan ilgili değildir. Onun yerine, nefesi alt akciğerlere doğru bastırıp

orada tutmaya yardım etmek üzere ve nefes tutma sürecinde, artmış iç basıncın beyne doğru ani bir kan hücumuna sebep olmasını engellemek için tasarlanmıştır. Boyun, aynı zamanda omuriliği de yukarı doğru çekerek uyarıcı bir esneme oluşturur. Boyun kilidini uygulamak için gırtlaktaki ön kasları kasın ve içeride bronş girişinin üzerinde nefes borusunun ağzını kapatın. Bu arada, çenenizi biraz içeri çekerken, boynunuzu öne eğmeden arka tarafını hafifçe yukarı doğru esnetin. Boyun kilidi, gırtlığın girişini kapatıp nefes tutmayı kolaylaştırırken aynı zamanda şahdamarlarını sıkıştırarak beyne kan hücum etmesini engeller. Boyun kilidi boğazın ön tarafını kasıp kapatırken, boynun arkasını da hafifçe esnetir, omurgadan kafatasına giren sinir ve enerji kanallarını açar ve omuriliğe sağaltıcı bir çekme uygular. Bu esnetme omurga kanallarından enerji akışını harekete geçirir ve sakrumdan meridyenler aracılığı ile, fonksiyonlarını canlandırmak üzere beyne yönelir. Şahdamarlarına uygulanan bu kısmi basınç, nabızı yavaşlatarak ve derinleştirerek kalbi de kontrol eder ve kardiyovasküler verimliliği artırır.

Diğer iki kilit gibi, boyun kilidi de nefes tutmanın sonuna kadar uygulanır ve nefes verme başladığı anda gevşetilir. Boyun kilidi uygulanırken, başta omuzları kamburlaştırma eğilimi vardır ki bu üst sırtta ve boyunda gerilime sebep olur ve enerji ile sinir sinyallerinin o bölgede serbest akışını engeller. O yüzden boyun kilidini uyguladıktan sonra duruşunuzu kontrol edip omuzlarınızın serbest olduğundan emin olun.

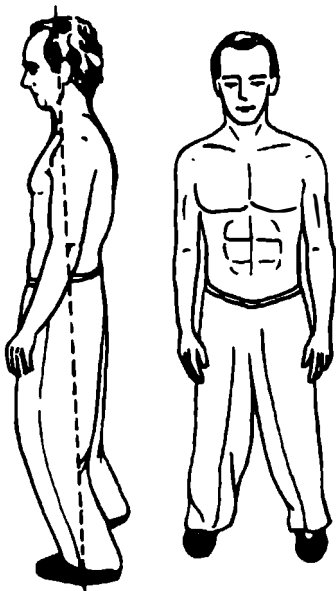
Üç kilit sadece, tüm dört adımlık derin nefes egzersizi, hareketsiz oturma veya hareketsiz ayakta durma pozisyonlarında uygulanırken gerçekleştirilebilir. Tai Chi veya Sekiz Parça Brokar²⁶ gibi, vücudun sürekli ritmik hareketlerini içeren, nefes alış verişin tutmadan veya ara vermeden birbirini, saatin sallanan sarkacı gibi yumuşakça ve kesintisiz takip ettiği, hareketli nefes alma egzersizlerinde, doğal iki aşamalı nefes kullanılır.

²⁶ *Sekiz Parça Brokar*: Bir tür egzersiz –çn.

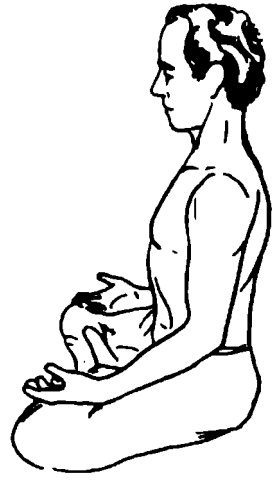
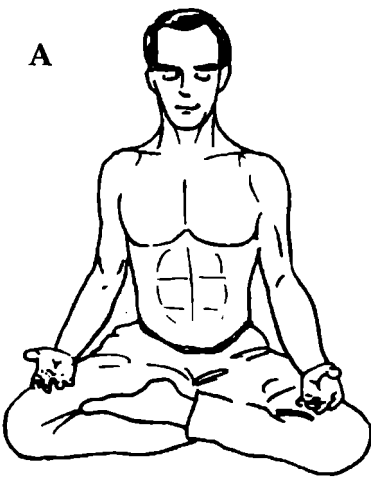
Hem hareketsiz pozisyonda dört aşamalı solumanın, hem de ritmik vücut hareketleri ile zamanlanmış iki aşamalı solumanın, kendine özgü sağaltıcı faydaları vardır. Dört aşamalı tutarak derin soluma, özellikle havadan gerekli elementleri özümsemek, toksinleri dokulardan ve kandan atmak, hücre metabolizmasını uyarmak için efektiftir. İki aşamalı derin nefes ile senkronize edilmiş yavaş ritmik vücut hareketleri, sistemde kan ve enerji dolaşımını hızlandırmak, tıkalı meridyenleri temizlemek, durağan enerjiyi dönüştürmek, lenf kanallarını drene etmek ve bedenin tüm “menteşelerini” harekete geçirmek için en iyisidir. Her iki stile de kısaca değinelim.

Hareketsiz soluma

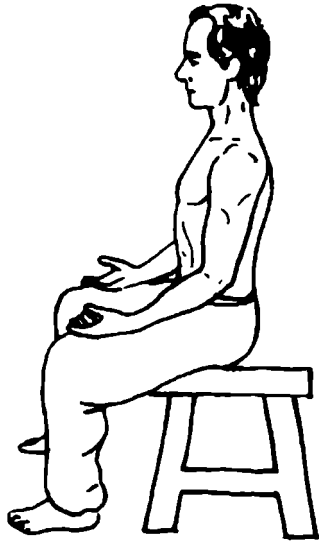
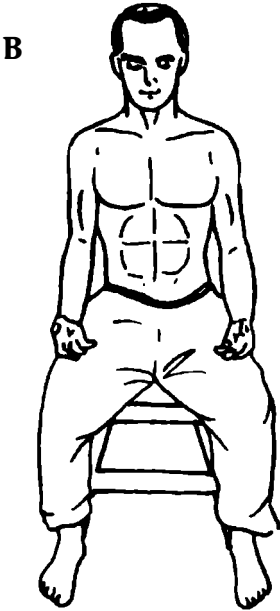
Hareketsiz soluma egzersizi oturarak veya ayakta yapılabilir. Çin soluma egzersizini uygulamak için kullanılan geleneksel ayakta durma pozisyonunun adı “at” duruşudur (Şekil 6).



Şekil 6. Chi gung egzersizi için temel at duruşu



Şekil 7. İki temel hareketsiz oturma duruşu, *chi gung* ve meditasyon:
Bacaklar çapraz düz oturma



Ayaklar yerde, taburede dik oturma

Ayaklar birbirine paralel olarak, omuz genişliği açıklığında yerdedir, dizler hafifçe kırılır, pelvis ileri doğru uzatılır, omuzlar gevşek ve boyun diktir, kollar, avuç içleri arkaya bakacak şekilde yanlardan serbestçe sarkar. Başın tepesinden başlayıp vücudun merkezinden, göbekte omurganın arasındaki mesafenin orta noktasından ve perinenin içinden geçip yerdeki ayakların orta noktasında biten bir çizgi oluşmalıdır. Vücut ağırlığı, bedenin ağırlık merkezi, göbeğin 5 cm altında, alt karnın ortasında olacak şekilde, topuklara değil parmakların köküne verilmelidir. Bu nokta ikinci şakradadır ve Çince’de *dan-tien* veya “yaşam iksiri alanı” olarak bilinir. Bu, nefes egzersizi yapılırken bedenin enerjisinin toplandığı “hassas noktasıdır” ve derin soluk egzersizleri sırasında dikkatinizi yoğunlaştırabileceğiniz en iyi merkezdir.

Bununla birlikte, birçok insan hareketsiz nefes egzersizini oturarak yapmayı tercih eder ki bunun da iki temel formu vardır (Şekil 7). Bunun için uygulanabilecek yöntemlerden biri, tam veya yarım lotus pozisyonunda, bacaklarınızı çaprazlayıp yerdeki bir minderin veya matın üzerine oturmaktır. Yarım lotus duruşunu, resimde gösterildiği gibi, uzun süreli egzersizlerde korumak daha kolay olduğu için yeni başlayanlara tavsiye edilir. Alternatif olarak, ayaklar, omuz genişliği açıklığında yere basar vaziyette, alçak bir tabureye de oturabilirsiniz. Eğer uzun süre yerde o şekilde oturmak bacaklarınızı hissizleştiriyorsa ve belinizi ağrıtıyorsa, vücudu hiçbir şekilde zorlamayan tabure duruşunu tercih etmelisiniz. Her iki formda da eller açık, avuç içleri yukarı dönük olarak, hemen dizlerin üstünde, uylukların üzerinde durur. Bu duruş enerjinin avuç içlerinin ortasındaki güçlü *lao gung* noktalarından serbestçe akmasına izin verir.

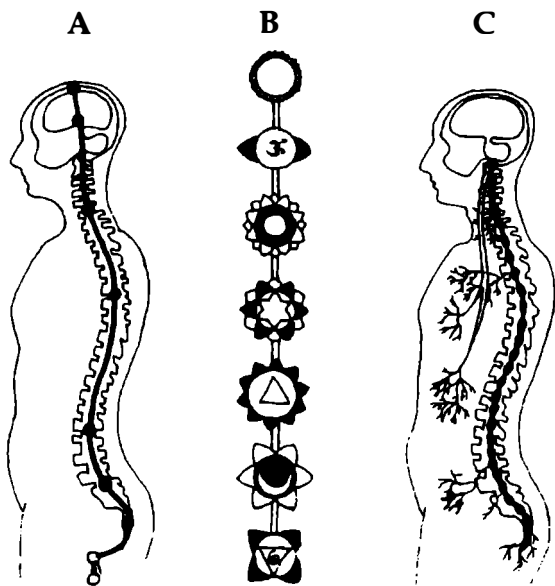
Hangi duruşu seçerseniz seçin, omurganın doğru konumda olması çok önemlidir; aksi takdirde nefes egzersizinin sağaltıcı etkileri kaybolur. Omurga mümkün olduğu kadar dik konumda tutulmalı ve sakrum ile boyun da omurga ile hizalanmalıdır. Çenenizi boğazınıza doğru eğerken, boyun kilidindekine ben-

zer fakat daha hafif bir şekilde, boynunuzun arka tarafını hafifçe yukarı kaldırarak boynunuzu hizalayabilirsiniz. Sakrumu hizalamak içinse, alt omurgayı öne doğru kavislendirerek pelvisi ileri doğru çıkartın. Yukarıda anlatıldığı gibi, başınızın üstünden başlayıp boğazınızdan geçen ve göğüsten aşağıya doğru alt karın boşluğunun tam ortasındaki *dan tien* noktasına inen düz, hayali bir hattı takip edebilmelisiniz. Burası, gökyüzünün kozmik enerjilerinin ("cennet") ve topraktaki doğanın temel ("yeryüzü") enerjilerinin geçtiği ve insan sisteminin ("insanlık") organik enerjileri ile birleştiği merkez kanaldır (giriş kanalı da denir).

Cennet, yeryüzü ve insanlık (*tien, di, ren*) Tao'cu iç simyada "üç güçler" olarak bilinirler ve yeryüzündeki yaşama güç veren, evrendeki hayat enerjilerinin toplamını temsil ederler. Çin nefes egzersizleri, başlangıçtan beri var olan bu enerjinin sonsuz kaynakları ile bağlantı kurmak ve onları, sağlığını korumak ve yaşamını uzatmak üzere insan vücudunda dolaştırmak üzere tasarlanmıştır. "Cennet merdiveni" olarak bilinen omurga, yerdensiz kalkan yeryüzü enerjileri ile gökten yağın kozmik enerjileri birleştirir ve onları insan enerji sistemi için faydalı olabilecek frekanslara ve kalıplara dönüştürür. Eğer omurilik tıkalı veya dönmüşse, sakrum ve baş ile bir çizgide değilse, omurga enerji kanalı nefes egzersizleri sırasında üretilen çeşitli enerjileri düzgün iletip dönüştüremez.

Omurgadan geçen ve her biri kendine ait kanalın içinde hareket eden üç farklı tip enerji vardır (Şekil 8). En belirgin olanı, omuriliğin içinde hareket eden ve beyni vücudun dış bölümlerine bağlayan sinir sinyali enerjisidir. Derin nefes egzersizi sırasında sinir sisteminin parasempatik kolu aktive edilir; bu da beyni doğrudan, detoksu ve bağışıklık tepkisini kontrol eden endokrin bezlerine bağlar. Omurga boyunca hareket eden diğer bir enerji formu ise, çeşitli iç organları kontrol eden enerjidir. Bu enerji, omurga boyunca yer alan ve 12 ana organ-enerji kanalı ve sayısız daha küçük yan kanallar ağı aracılığı ile, tüm organlara ve doku-

lara dağılan ana meridyenler üzerinde hareket eder. Omurga ile ilgili üçüncü tip enerji ise kozmik enerjidir. İnsan sistemine başın üzerinden girer ve şakra sistemi aracılığı ile sakruma iner.



Şekil 8. Kanallar, şakralar ve sinir ağı

A) Meridyen şebekesinin merkez kanalı ve onun ana güç noktaları;

B) Şakra sisteminin yedi "enerji çarkı";

C) Omurilik ve merkezi sinir sisteminin ana sinir ağı.

Çince'de "yaşam iksiri alanları" olarak bilinen şakralar, insan bedeni ve zihni için kullanılmak üzere, gökyüzünden insan vücuduna giren, zor algılanan yüksek frekanslı enerjileri düşüren transformatörler olarak çalışırlar. Tüm bu çeşitli hayati enerjiler önce ana omurga kanalı boyunca akarlar ve oradan yan kanallar aracılığı ile organlara ve dokulara dağılırlar. Eğer omurga, yaralanmalar veya kötü duruş alışkanlıkları yüzünden yamuk, sıkışık veya tıkalı ise, bu her üç enerjinin girişi de engellenir ve durgunlaşır, tüm sistem zayıf düşer ve hastalıklara, yıpranmaya karşı korumasız kalır.

Hindistan'daki yoga geleneğinde, derin nefes egzersizleri *pranayama* olarak bilinirler ve *asana* adı verilen yoga duruşları ile beraber veya bacaklar çaprazlanarak uygulanırlar. Bununla birlikte, *pranayama* sadece kalifiye bir eğitmen gözetiminde uygulanmalıdır çünkü kullandığı bazı nefes teknikleri oldukça güçlü ve karmaşıktır; eğer tam olarak doğru ve sırasıyla uygulanmazlarsa ciddi iç enerji sapmalarına sebep olabilir.

Çin'de derin nefes egzersizleri *chi gung*'un bir koludur ve hem hareketsiz, hem de hareketli olarak uygulanır. "Enerji çalışması" veya "nefes becerisi" anlamına gelen *chi gung*, genelde yavaş vücut hareketleri ile senkronize olarak uygulanır fakat aynı zamanda oturarak veya ayakta gerçekleştirilebilecek hareketsiz formları da vardır. Form ve duruşlarla ilgili genel direktifler takip edildiği ve nefes tutma süresi asla 10 saniyeyi geçmediği sürece, temel *chi gung* nefes egzersizi, bir eğitmen tarafından yönlendirilmeden, yeni başlayanlar tarafından kitaptan okuyarak uygulanabilir. Çeşitli benzer egzersizler hakkında daha önceki kitaplarımda, özellikle *Sağlığın Tao'su*, *Seks ve Uzun Yaşam*, *Üç Hazineyi Korumak* ve *Eksiksiz Chi Gung Kılavuzu*'nda detaylı bilgi verdiğim için bu konuyu burada, her zaman her yerde uygulanabilecek tek basit bir nefes egzersizi ile sınırlandıracam. İsmi "at ve topla" anlamına gelen *tu na*'dır ve iç arınmayı kolaylaştırır, zihni sakinleştirir, kanı alkalik yapar ve oksijenleştirir, sinirleri yatıştırır, tüm sistemi tekrar dengeler, uygulaması kolay ve güvenlidir.

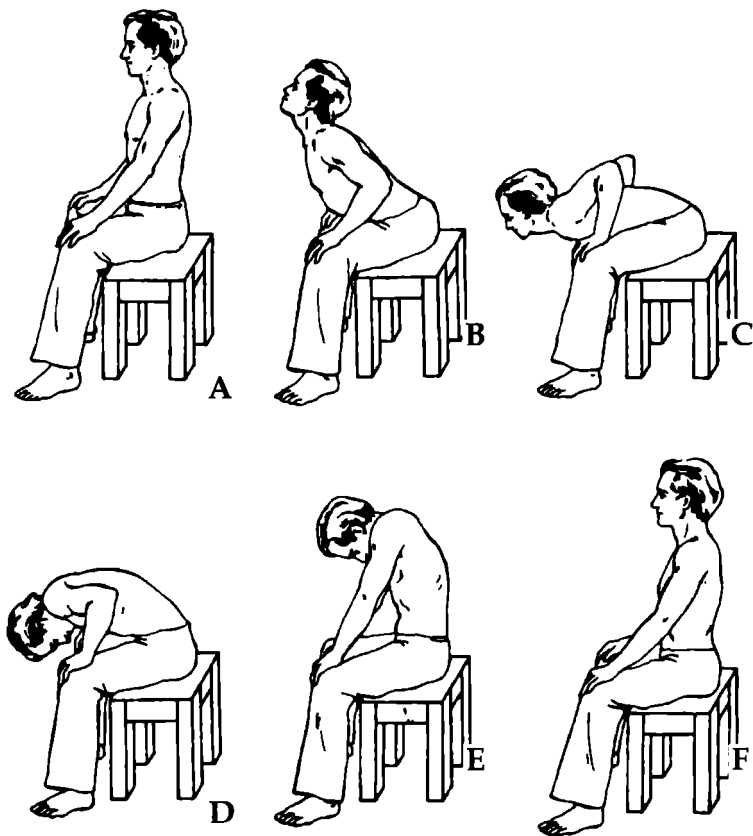
Tu na nefesi Çin'de binlerce yıldır etkili ve basit bir iyileştirici ve koruyucu sağlık önlemi olarak uygulanmaktadır. Dört aşamalı nefes dizisinin kısa bir tutma süresi içeren üç kilit ile birlikte uygulanmasından oluşur. Anafikir, uzun güçlü bir nefes verme ile başlayarak durağan havayı akciğerlerden ve durağan enerjileri meridyenlerden "atmak" ve uzun, derin bir nefes ile taze hava ve enerji "toplamaktır". Tutma sürecinde, kan akciğerlerdeki havadan oksijen ve negatif iyon enerjisi "toplar" ve sonra da hücreler bunları kılcal damarlar aracılığıyla kandan "toplar-

lar”; böylece tüm sisteme tekrar enerji yüklenir. Denge ve stabiliteyi sağlamak için *tu na*, beden en azından enerji ve kanın dolaşımına alışana kadar hareketsiz oturulan duruşlardan birinde uygulanmalıdır. Daha sonra ayakta “at” duruşunda yapılabilir.

Omurga dik ve kafa ile sakrum hizalanmış olarak sabit bir oturma pozisyonuna geçin, sonra burun deliklerinizi açarak uzun ve yavaş bir nefes alın, havayı derinden alt akciğerlere çekin ve ardından akciğerin üst kısımlarını da doldurarak havayı mümkün olduğu kadar diyaframa doğru itin. Derhal anal, boyun ve karın kilidini uygulayın, omuzları gevşetin ve sadece 3-5 saniye nefesinizi tutun; daha sonra eğer isterseniz 5-10 saniyelik nefes tutmayı da deneyebilirsiniz. Kilitleri açın ve karın duvarını yavaşça içeri çekerek ve diyaframı göğüs kafesine doğru yükselterek yavaş ve sürekli bir biçimde nefesinizi dışarıya verin. Kısa bir ara vererek diyaframınızı ve karın kaslarınızı dinlendirin ve bir sonraki nefese geçin. Etkili sağaltıcı sonuçlar elde edebilmek için *tu na*’nın her seansta en az 15 dakika uygulanması gerekir. Nefes verme, burundan veya ağızdan olabilir. Bu, egzersizin hangi yönünü vurgulamak istediğinize bağlıdır - elemine etmek veya özümsemek. Burundan verilen nefes “toplamayı” öne çıkarır ve kaslar ile dokuların hızla taze oksijen ve enerjiyi özümseyip depolamasını sağlar. Ağızdan verilen nefes ise karbondioksitin kandan atılımını artırır, kalıntı bayat havayı akciğerlerden çıkartır ve durgun enerjiyi meridyenlerden atar. Aynı seansta her iki nefes verme tipi de kullanılabilir. Ağızdan nefes vermenin iki yolu vardır: İlk yöntem dudaklarınızı büzüp bir metre uzağınızda duran bir mum alevini söndürmeden hareket ettirmek istermişçesine yavaş ve sürekli bir biçimde havayı dışarı vermektir. Diğer yöntem ise, nefes borusunun ağzını kısmen kapatarak boğazın üst kısmını daraltmak ve sonra alçak, boğuk bir “hav” sesi çıkartarak ağzın arkasından yavaş ve güçlü bir biçimde dışarıya nefes vermektir.

Nefes egzersizinin diğer bir formu ise Şekil 9’da gösterildiği gibi, onu bir dizi ritmik omurga esnetme hareketi ile birleştirir-

mektir. Bunun için bir sandalyenin veya bir taburenin kenarına, ayaklarınız sıkıca yere basacak ve eller avuç içleri dizlerin üzerine gelecek şekilde oturun.



Şekil 9. Tu-na chi gung omurga esnetme hareketi ile nefes alma

- A) Başlama duruşu; nefes al
- B) Çeneyi dışarıya uzat ve ileriye doğru eğil; nefes vermeye başla
- C) Öne doğru tam eğilme; nefes vermeyi bitir
- D) Çeneyi içeri çek ve omurgaya kavis ver; nefese ara ver
- E) Sırtı dikleştir; nefes almaya başla
- F) Başlangıca dön; nefes almayı tamamla

Nefes alıp üç kilidi uygulayın ve omurga düz biçimde otururken nefesinizi tutun, sonra kilitleri açın ve çenenizi ileriye uzatıp omurganızı öne doğru yavaşça esnetirken, nefes vermeyi, bittiğinde tüm vücudunuz ileriye doğru uzanmış olacak şekilde senkronize edin. Daha sonra, dizlerinizin üzerindeki ellerinizden de destek alarak vücudunuzu omurganın dik olduğu ilk pozisyona sokup nefes almaya başlamadan önce, boynunuzu gevşetin ve kısa bir süre için başınızın serbestçe aşağıya sarkmasına izin verin. Üç kilidi tekrar uygulayın, kısaca tutun ve bir tura daha başlayın. Bu egzersiz, tüm omuriliği ve onu destekleyen kaslarla tendonları esnetir ve omurgayı hizaya sokar, omurga boyunca yer alan tüm ana sinir ağlarını ve enerji meridyenlerini uyarır ve omurların içindeki serebrospinal²⁷ sıvıların serbest akışını aktive eder. Omurgayı, öne ve arkaya ritmik olarak kavislendirmek aynı zamanda yedi şakrayı harekete geçirir ve bağlantılı bezlerden hayati hormonların salgılanmasını sağlar – beyin epifizi²⁸ (taç şakra), hipofiz (“üçüncü göz” şakrası), tiroit (boğaz şakrası), timüs (kalp şakrası), böbreküstü bezleri (solar plexus²⁹ şakrası), testisler/yumurtalıklar (alt karın şakrası) ve prostat/vajinal bezler (kök şakra). Hareketsiz oturulan *tu na* ile omurga esnetme hareketini birleştirmenin en iyi yolu, ilk birkaç dakika omurgayı esnetip dikleştirmek, sinirleri ve şakraları uyarmak ve ardından hava ve enerjiyi atmaya ve toplamaya konsantre olarak 10 – 15 dakika hareketsiz stili uygulamaktır.

Bedensel hareketleri ile soluma

Fiziksel gevşeme ve zihinsel sakinlik halinde gerçekleştirilen, yavaş ve ritmik vücut hareketleri ile senkronize edilmiş, derin diyafram nefesi, Çin’de eski zamanlardan beri koruyucu ve sağaltıcı tedavi olarak kullanılmaktadır. Büyük Çinli simyacı

27 *Serebrospinal*: Beyne ve omuriliğe ait –çn.

28 *Epifiz*: Kozalakı bez olarak da bilinir. Omurgalılarda melatonin hormonunun salgısını düzenleyen endokrin bezi –çn.

29 *Solar plexus*: Karın bölgesindeki damar ağı –çn.

ve şifacı Ko Hung'un İS 4. yüzyılda açıkladığı gibi, "hastalıkların ilk belirtileri enerjinin akmadığını gösterir. Kişi, çok sayıda meridyeni açmak ve enerjinin serbestçe akmasını sağlamak üzere egzersiz yapmalıdır".

Senkronize edilmiş solunum ve vücut hareketleri, tüm bedende kan ve enerji dolaşımını güçlü ve dinamik bir şekilde artırır. Bu egzersizlerin tümü yavaş, yumuşak, akıcı bir biçimde ve minimum kas gücü kullanılarak uygulandığı için, diğer ağır egzersizler gibi kaslarda laktik asit birikmesine sebep olmazlar. Eklemli organlarınızın esnemesi ve gövdenin hafifçe bükülmesi ve dönmesi, vücudun uç noktalarına ve iç organların en derindeki dokularına kadar dolaşımı ulaştırırken, derin diyafram nefesi de kan ve enerjinin gerekli kanallarda serbestçe akışını sağlar. Bu, meridyenlerdeki durgun enerjileri temizleyip organlardan ve dokulardan bayat kanı atar ve vücuttaki her hücreyi taze kan ve enerji ile besler. GÇT'de kanın ve enerjinin serbestçe akışı, her zaman sağlığın göstergesi olarak kabul edilirken, aksi de hastalıkların temel sebebi olarak algılanmıştır. Ko Hung'dan bir yüzyıl önce yaşamış ve prensesleri de, çobanları da benzer şekilde tedavi eden ünlü hekim Hua To bu prensibi kısaca şöyle özetlemiştir: "Kan damarlarda hiçbir engelle karşılaşmadan akabildiğinde, hastalıklar kök salamaz."

Hua To doğadaki hayvanların hareketlerinden yola çıkarak bir dizi hafif ritmik nefes egzersizi geliştirdi ve bunları artrit, romatizma, sindirim bozuklukları, kalp ve dolaşım sistemi rahatsızlıkları ve sinir sistemi bozukluklarının da dahil olduğu birçok hastalığın tedavisinde salık verdi. *Dao yin* (harekete geçir ve yönlendir) adıyla bilinen bu egzersizler kan ve enerjiyi harekete geçirip beden içinde dolaşımını yönlendirirler. Bu formlar hayvanların hareketlerinden türetildiği için, aynı zamanda *wu chin hsi* veya "beş yaratığın oyunu" olarak da bilinirler. Hua To ile aynı dönemde yaşayan Cheng Yuan-lin bu terapi formu ile ilgili şu yorumu yapmıştır: "Ayıyı, kuşları veya diğer hayvanları taklit eden hareketler eşliğinde yapılan nefes egzersizleri,

enerjilerimizi hareket ettirmemize yardım eder, bedenlerimizi besler ve ruhumuzu inşa eder.”

Vücut hareketleri ile senkronize edilmiş bu tip sağaltıcı solunum, bedeni, akli ve nefesi birleşik bir uyum konumuna getiren Çin *chi gung* egzersizlerinin tüm formlarının temelini oluşturur. Çince’de *chi* için kullanılan sembol, oksijenin değil de hayati enerjinin havadaki en gerekli bileşeni oluşturduğu ve nefesin de gerekli enerjiyi bedene getiren bir araç olduğu bakış açısını yansıtmak üzere, “enerji” için kullanıldığı gibi, “nefes” ve “hava” için de kullanılır. *Gung* ise, mükemmelleşmesi uzun zaman ve çokça pratik gerektiren herhangi bir çalışma veya beceri için kullanılır. *Chi gung*, yaklaşık 5000 sene önce, Çin uygarlığının ilk geliştiği Sarı Nehir Vadisi’nde, sıkça su taşkınları yaşanan ovalardaki aşırı nemli iklimin sebep olduğu romatizmaya, enerji durgunluğuna, solunum bozukluklara ve diğer rahatsızlıklara karşı geliştirilmiş bir çeşit sağaltıcı dandır. İS 2. yüzyılda yazdığı *Dans Ayetleri* adlı yazısında bilgin Fu Yi şöyle der: “*Chi gung*, ruhu mutlu eden, yaşlanmayı yavaşlatan ve hayatı uzatan bir sanattır.”

Hareketli *chi gung*’un en yaygın olarak uygulanan biçimi, Taoist bir bilgenin ölümcül bir kavgaya tutuşmuş olan yılan ile turnadan esinlenerek oluşturduğu, zarif ve akıcı bir savaş sanatı olan Tai Chi Chuan’dır. Fakat Tai Chi, ancak kalifiye bir usta tarafından verilebilecek özel bir eğitim gerektirir ve somut sağaltıcı faydalar sağlayan ustalık mertebesine ulaşmak, uzun seneler süren bir çalışma gerektirir. Günümüzde çok az insan, mükemmelliğe ulaşmak için gereken zamanı ve çabayı harcamaya meyillidir. Neyse ki, *chi gung*’un kitaplardan öğrenilebilecek daha basit formları vardır. Bunları doğru olarak uygulamayı öğrenmek hem daha az zaman, hem de daha az sabır gerektirir, fakat her gün düzenli olarak yapıldıklarında aynı sağaltıcı faydaları sağlarlar. Bu daha basit formlar, “sekiz parça brokar” setini, “altı iyileştirici ses” setini, “beş element” setini ve daha da basit olan tek adımlık setleri içerir.

Chi gung'un neden binlerce yıldır, milyonlarca Çinli tarafından uygulandığını ve neden günümüzde insanlar için böylesine uygun bir sağaltıcı egzersiz sistemi olduğunu, sağlığınıza sağladığı bazı temel faydaları sıralayarak kısaca açıklayalım. Yaklaşık üç yüzyıl önce Taoist üstat Shen Chia-shu şöyle belirtmiştir: "Nefes almak ve bununla bağlantılı egzersizler, tıbbi tedavi sağlamak açısından herhangi bir ilaçtan yüz kez daha etkilidir. Bu bilgi insanlar için vazgeçilmezdir ve her hekim bunu titizlikle incelemelidir." Modern tıp biliminin öncüleri sonunda, bu somut bilimsel delillerle kanıtlanan sözlerin doğrulunu fark ettiler. Bazı gerçekleri sıralayalım:

Kan ve ilik

Hücrelere oksijen taşıyan kırmızı kan hücreleri ve bağışıklık tepkisi için gerekli olan beyaz kan hücrelerinin bir tipi kemiklerin içindeki iliklerde üretilmektedir. Sağlıklı bir ilik dakikada 480,000,000 kırmızı kan hücresi üretir. Çağdaş *chi gung* ustası Dr. Yang Jwing-ming, *Çin Chi Gung'un Kökleri*'nde konunun önemini şöyle açıklar:

"Çin tıbbına göre, kan vücudu besleme ve koruma yeteneğini kaybettiğinde beden bozulur. Kemik iliği kırmızı kan hücrelerini ve beyaz kan hücrelerinin bir tipini üretir fakat yaşlandıkça, ilik daha da az faydalı kan hücresi üretir. İliği taze, canlı ve düzgün çalışır durumda tutabilmek için, *chi* sürekli ve bol olarak tedarik edilmelidir. *Chi* sıkıntısı yaşanmaya başlandığı anda kemik iliği fonksiyonunu yerine getiremez."

İliğe taze *chi* sağlamanın en iyi yolu düzenli olarak *chi gung* egzersizi yapmaktır. Bir detoks programı sırasında, kırmızı kan hücreleri daha da önem kazanır, çünkü kan ekstra oksijeni hücrelere taşımak için daha fazla sayıda kırmızı kan hücresine ihtiyaç duyar ve vücudun bağışıklık tepkisini güçlü tutmak için daha fazla beyaz kan hücresine gereksinim duyulur.

Beyin ve merkezi sinir sistemi

Daha önce gördüğümüz gibi, yavaş vücut hareketleri ile senkronize edilmiş derin nefes, otonom sinir sisteminin, bedenin kendi doğal temizlenme ve iyileştirme tepkilerini kontrol eden parasempatik dalını aktive eder. Detoks sürecinde sinir sisteminizi bu iyileştirme konumunda tutmanız çok önemlidir ve bunu sağlamanın en iyi yolu günlük *chi gung* egzersizleridir.

Elektroansefalografik³⁰ (EEG) cihazlar, *chi gung*'un beynin normalde birçok insanda sürekli hareketsiz duran yüzde 90'lık bölümünü harekete geçirdiğini göstermiştir. Bize hep beynimizdeki 15 milyardan fazla hücrenin ortalama olarak yüzde 10'undan daha azını kullandığımız söylenmiştir, fakat siz farkında olsanız da olmasanız da, bir *chi gung* seansı sonrasında tüm beyniniz "çevrimiçi" konuma geçer. Bu, hafıza ve öğrenme gibi beyin fonksiyonlarını önemli ölçüde geliştirdiği gibi, bazı durumlarda, özenle ve sabırla uygulandığında, normalde beynimizde uykuda olan, telepati, altıncı his, geleceği görme gücü gibi olağandışı zihinsel güçleri de uyandırır. Daha da önemlisi, Çin'de, düzenli olarak *chi gung* egzersizi yapan bazı yetişkinlere EEG taraması uygulandığında ortaya çıkan beyin dalgalarının kalıpları ve frekansları küçük çocuklarınkiler ile tutmaktadır. Bu da *chi gung* uygulayan kişilerin beyin fonksiyonlarını yenileyebildiklerini göstermektedir. Çin tıp literatürü *chi gung*'un faydaları kullanılarak *huan tung* (gençliği yeniden kazanmak) referansları ile doludur ve modern EEG teknolojisinin kullanımı bu iddianın gerçekliğini ortaya koyar.

Chi gung sadece beyni enerji ile şarj etmez, aynı zamanda serotonin, dopamin ve enkefalinler³¹ gibi önemli sinir iletilerinin salgılanmasını tetikleyerek mevcut "hayati özlerin" mik-

30 *Elektroansefalografik*: Beynin muhtelif alanları arasındaki elektrik potansiyel farklarının kaydeden teknoloji –çn.

31 *Enkefalin*: Vücutta doğal olarak bulunan ve merkezi sinir sisteminin sinir uçlarından ve böbreküstü medullasından salgılanan morfin benzeri (endorfinler) birkaç maddeden biri. Vücutta ağrı kesici ve yatıştırıcı fonksiyonları vardır. Ruh halini ve motivasyonu etkilerler –çn.

tarını da artırır. Bu etki tüm beyin fonksiyonlarını dengeler, bilinç açıklığını geliştirir ve beyin ile periferik sinir sistemi arasındaki iletişimi kolaylaştırır.

Bağışıklık tepkisi

Chi gung'un sinir sistemini, parasempatik iyileştirici konuma sokup ilikte kırmızı ve beyaz kan hücresi üretimini tetikleyerek bağışıklık tepkisini nasıl geliştirdiğini daha önce gördük. Ayrıca bağışıklığı diğer birkaç şekilde de destekler. *Chi gung*, "uğraş veya bırak" içgüdüğü yüzünden böbreküstü bezlerinden salgılanan ve bağışıklık sistemini bastıran stres hormonlarını engellediği gibi, timüs ve diğer bezleri uyararak bağışıklık faktörlerinin tüm spektrumunun salgılanmasını sağlar. *Chi gung*, aynı zamanda vücutta doğal steroid üretimini artırarak, artrit tedavisinde birçok doktorun bu durum için önerdiği toksik sentetik steroid kullanımına gerek bırakmaz.

Chi gung hakkında son zamanlarda keşfedilen en önemli gerçeklerden biri ise PNI tepkisi veya psikonöroimmünolojiye harekete geçirmesidir. PNI vücudun en güçlü iyileştirme mekanizmasıdır ki, onu sayesinde beyinde salgılanan belirli sinir iletileri, tüm bedende detoks ve iyileştirme tepkilerini aktive etmek üzere, bağışıklık sisteminin bezleri ile doğrudan temasa geçerler. *Omni* dergisinin editörü Kathy Keaton, 1992 yılı Mayıs'ında yayınlanan bir makalesinde bu tepkiyi şöyle tanımlamaktadır:

"Yakın zamanda anlaşılmıştır ki... bağışıklık sisteminin yöneticisi timüs bezinde, dalakta, lenf düğümlerinde ve kemik iliğinde –bağışıklık sisteminin tüm hayati organlarında– sinir lifleri bulunmaktadır... Diğer bir deyişle, beynin, bu 'telekomün' elektro kimyasal versiyonu aracılığıyla, bağışıklık sistemiyle doğrudan temas kurduğuna dair kanıtlar çoğalmaktadır."

Beynin, bağışıklık sisteminin bezlerini harekete geçirmek üzere nöropeptid salgılayabilmesi için zihnin sakin kalması ve sinir sisteminin parasempatik dalının aktif olması gerekir. *Chi*

gung, bu dengeli zihinsel sakinliğı ve fiziksel gevşemeyi etkili ve çabuk bir biçimde sağlayarak, PNI iyileşme tepkisini aktive etmek, sinir ve endokrin sistemleri arasında direkt bir biyo-geribildirim hattı oluşturmak için çok kullanışlı bir iletişim aracı görevi yapar.

Kalp ve dolaşım sistemi

Daha önce de belirttiğimiz gibi, doğru alınan nefes diyaframın kan dolaşımına yardım etmesini sağlayarak onu “ikinci bir kalbe” dönüştürür. Çin’deki çalışmalar göstermiştir ki, 20 dakikalık *chi gung* egzersizi nabızı ortalama yüzde 15 azaltırken, dolaşan toplam kanın hacmini artırmaktadır ve bu etki sonrasında birkaç saat boyunca da devam etmektedir. Bu dolaşım ile ilgili güç artışı, tamamen *chi gung*’un kan dolaşımındaki iş yükünü kalpten diyaframa kaydırmasından kaynaklanır. Tüm dünyada önemli bir hayati tehdit haline gelen yüksek tansiyon, ilaç kullanmaya gerek kalmadan, günlük *chi gung* egzersizleri ile kolaylıkla kontrol altına alınabilir. Şanghay Hipertansiyon Araştırma Enstitüsü’nde 100 kronik yüksek tansiyon ve hipertansiyon vakası üzerinde yapılan çalışma göstermiştir ki, 5 dakikalık bir egzersiz sonrasında hastaların tansiyonu önemli ölçüde düşmeye başlamış ve 20 dakika sonunda, bu durum için modern Batı tıbbında normal olarak alınan ilaçlarla 3 saat sonunda ineceği düzeye inmiştir. Bu hastalardan 97 tanesi evde *chi gung* egzersizlerine düzenli devam ederek yüksek tansiyon problemlinden tamamen kurtulmuş ve bir daha ilaç almak zorunda kalmamıştır. Diğer 3 kişi ise egzersizlere devam etmemiş ve kısa süre sonra kötüye giderek ilaç tedavisine geri dönmek zorunda kalmıştır.

Sindirim

Hazımsızlık, Batı beslenme alışkanlıklarına sahip insanlar arasında o kadar yaygınlaşmıştır ki, mide problemleri neredeyse yemek yemenin yan etkisi olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Araştırılan Amerikalıların yarısından fazlası gaz, abdominal

distansiyon, kabızlık, reflü ve mide ağrıları gibi kronik gastrointestinal problemlerden yakınmaktadır. Çin'deki çalışmalar göstermiştir ki, 15 dakikalık *chi gung* egzersizi, midede pepsin ve diğer sindirim enzimlerinin ve tükürük bezlerinde lizozimin³² salgılanmasını önemli miktarda artırmaktadır. *Chi gung* mide-deki pH değerini dengeler ve o yüzden "asit hazımsızlığını" engeller. *Chi gung* nefesindeki aşağı doğru diyafram hareketi karaciğere, mideye, pankreasa ve diğer sindirim organlarına ve karın boşluğundaki bezlere canlandırıcı masaj uygulayarak gazı dışarı atar, durgun sıvıları harekete geçirir ve sindirim fonksiyonlarını uyarır.

pH dengesi

Asidoz modern hayatın en büyük felaketlerinden biri haline gelmiştir. Kanda ve dokulardaki fazla asit tüm hastalıkların ve dejeneratif durumların başlangıcının ana ön şartıdır; aksine, kanın ve dokuların alkalik yapılması, iyileştirme sürecindeki temel strateji ve detoks programının en önemli hedefidir. *Chi gung* kanı hızla alkalik yapar ve bu suretle pH dengesini tekrar oluşturur, böylece kan da hücrelerdeki ve dokulardaki asidik artıkları dışarı atar. Bu, vücudu arındırmaya yardım eder ve hızla hastalıklara karşı direnci artırır. Fransa'da derin nefesin faydaları üzerine yaptıkları yoğun çalışmalardan sonra Dr. Peschier ve Dr. Micheal şuna dikkat çekmektedir:

"Hastalıklara yol açan her türlü organik veya fonksiyonel bozukluk kontrollü solumanın, her zaman tedaviyi sağlayamazsa da, etkilerine karşı koyamaz. Kontrollü soluma, organik direnci artırmak için bildiğimiz en iyi metottur... Her nefeste yeniden kurulan asit/baz düzeninin dengesine dayanır."

32 *Lizozim*: Hayvan ve bitki dokularında bulunan ve bakterileri yok eden madde -çn.

Antioksidan etki

Serbest radikaller insan vücudunun erken yaşlanmasının ve bozulmasının sanıklarıdır ve “serbest radikal leşçilleri” olarak da bilinen antioksidanlar serbest radikal hasarına karşı vücudun ön savunma hattıdır. Sağlığına dikkat etmeye çalışan birçok insan, C ve E vitamini, selenyum ve çinko mineralleri ve çeşitli şifalı bitkilere aşındır, fakat büyük olasılıkla, derin nefes egzersizlerinin de vücudun antioksidan aktivitesini artırdığını bilmemektedirler. Vücutta üretilen en güçlü serbest radikal leşçisi enzim süperoksit dismutaz’dır³³ (SOD). 30 dakikalık bir *chi gung* seansı sonrasında yaşlı katılımcılardan alınan kan örneklerinin laboratuvar incelemesi sonucunda, bu kişilerdeki SOD düzeyinin, bu tip egzersizleri uygulamayanlara kıyasla iki katından fazla yükseldiği görülmüştür. Bu sonuçlar detoks programları için özellikle önemlidir, çünkü detoks sürecinde vücut dokulardan bırakılan toksinlerden kaynaklanan tüm serbest radikal aktivitesi ile baş edebilmek için bolca ve sürekli SOD ve diğer antioksidan enzimlere ihtiyaç duymaktadır. *Chi gung*, o yüzden, günlük hayatta olduğu kadar detoks sürecinde de SOD miktarını çabuk ve kolay bir biçimde ikiye katlamak için en iyi yoldur.

Chi gung’un uzun yaşama ve insan sağlığına, özellikle de detoksa katkıları konusunda daha detaylı bilgi için okurlar *Eksiksiz Chi Gung Kılavuzu* adlı kitabıma başvurabilirler. Yukarıda anlatılan noktalar *chi gung*’un insan sağlığı ve iyileşmesi için sağaltıcı bir araç olarak ne kadar faydalı olabileceğini yeterince göstermektedir. *Chi gung*’un bir tıbbi terapi metodu olarak sağladığı birçok avantajın içinde maliyetsiz olmasını ve kolay uygulanabilmesini de sayabiliriz; güvenli ve etkilidir, doğru uygulandığında herhangi bir negatif yan etki söz konusu değildir; özel bir ekipman gerektirmeden her yerde, her zaman uygulanabilir;

33 *Süperoksit dismutaz*: Hücre içinde mitokondride doğal olarak bulunan bir enzimdir. Süperoksit radikallerini daha az reaktif olan hidrojen peroksit formuna çevirirler -çn.

vaşlılar ve çocuklar da dahil olmak üzere neredeyse herkes uygulamayı öğrenebilir; her ikisindeki problemleri de gidermek üzere, vücudu da zihni de dengeler; ve en önemlisi, "tıbbi terapi olarak her türlü ilaçtan yüz kat daha etkilidir".

"Yin partikülleri"

Hepimiz, kanımızı ve hücrelerimizi, hayatı devam ettiren oksijen ile beslemek için hava solumak zorunda olduğumuzu bilmemize rağmen, pek azımız, havanın içinde oksijenden çok daha fazlasının olduğunu farkındayızdır. Havanın kalitesi açısından önemli olan içindeki oksijen miktarından ziyade, bünyesinde barındırdığı, sağlıklı havayı harekete geçiren ve yaşamı devam ettirmek için gerekli dinamik canlılığı sağlayan özel bir enerji formudur. Havada bulunan bu gerekli enerjinin kaynağı, "negatif iyon" adı verilen ve her birinin negatif elektrik yükü bir serbest elektronunkine eşit olan, yüksek derecede aktif moleküller parçacıklardır. Çince'de bu negatif-yüklü enerji birimleri *yin li dze* veya "*yin partikülleri*" olarak adlandırılır. *Yin/yang* kutupsallığının Taoist prensiplerinde *yin* her zaman "negatif", ve *yang* da her zaman "pozitif" kutuptur.

İnsan sağlığına yararları açısından, negatif iyon sayısı en kesin hava kalitesi ölçütüdür. Havadaki negatif iyonlar, özellikle yüksek irtifalarda, rüzgârın ve güneşin etkisiyle ve havanın büyük su kütlelerinin üzerinde hareket etmesiyle oluşurlar. Çok eski zamanlardan beri, insanların deniz kenarında veya yüksek dağlarda yürüyerek geçirdikleri günlerin sonunda kendilerini tazelenmiş ve gençleşmiş hissetmesinin sebebi budur. Negatif iyon bakımından zengin havadan aldığınız her nefes, kan ve hücre bataryalarınızı arındırıcı, enerjileştirici temiz negatif iyonlarla doldurur. Duman, toz ve toksik kimyasallar gibi havayı kirleten tüm maddeler büyük, hantal pozitif yüklü moleküllere dönüşürler. Havanın yoğun ve kirli olduğu kentsel alanlarda, ağır pozitif iyonlar havadaki canlı negatif iyonların aktivitesini

azaltıp, enerjilerini etkisizleştirip yavaşlatarak tuzağa düşürürler ve havayı canlılığından ve iyileştirme potansiyelinden yoksun bırakırlar. Örneğin, temiz kırsal kesim havasındaki negatif iyonların pozitif iyonlara oranı üçe birken, kirli şehir havasında bu oran 500 pozitif iyonla 1 negatif iyondur ve havanın kalitesi 1500 kat daha kötüdür. Negatif iyonlar, modern ofis binalarında ve apartmanlarda klimalar ve merkezi ısıtma sistemleri tarafından hava kalitesini çok ciddi bir biçimde düşürerek havadan alınırlar. Klimalı ve yalıtılmış pencereci ofislerde, masa başında çalışan insanların "kâğıtları itip" telefonlara cevap vermenin dışında bir şey yapmadan geçirdikleri günün sonunda kendilerini, bütün gün güneşte ve açık havada terleyerek ağır fiziksel işler yapan çiftçi ve inşaat işçilerinden daha tükenmiş ve "bitmiş" hissetmelerinin sebebi budur.

Yeryüzündeki değişik tip havaların negatif iyon sayılarına bir göz atalım:

Kirli hava - Fabrikalardaki, havasız kentsel alanlardaki, kimya tesislerindeki ve yoğun trafikteki havada bu sayı 20-200 negatif iyon/cm³/saniyedir. Bu tür bir havayı solumak hastalıklara, stres reaksiyonlarına, kanda ve dokularda kan zehirlenmesine sebep olur.

Sağlıksız hava - Şehirlerin merkezlerindeki yüksek ofis binaları ve büyük alışveriş merkezlerindeki havada bu sayı 200-500 negatif iyon/cm³/saniyedir. Bu tür bir havayı solumak baş ağrısı, sinirlilik, kronik halsizlik ve astım gibi çeşitli solunum problemlerine sebep olabilir.

Ortalama hava - Banliyölerdeki, ovalarda kurulu çiftliklerdeki havada bu sayı 500-1000 negatif iyon/cm³/saniyedir. Bu tür bir havayı solumak belirli bir sağlık problemine yol açmaz fakat temel oksijen ihtiyacını sağlamanın dışında vücuda hiçbir fayda da sağlamaz.

İyi hava - Deniz kenarındaki, büyük ormanlardaki veya alçak ve orta irtifadaki dağlık bölgelerdeki havada bu sayı 1000-2000 negatif iyon/cm³/saniyedir. Bu tür bir havayı solumanın bariz

gençleştirici etkileri vardır ve tüm sistemi enerjileştirir. Kanın temizlenmesine de yardımcı olur.

Sağlıklı hava - Yüksek dağlardaki havada bu sayı 4000 negatif iyon/cm³/saniyeden fazladır. Bu yeryüzündeki en saf ve en sağıltıcı havadır. Güçlü detoks özellikleri vardır, kanı canlandırır, insanın enerji sistemini şarj eder ve yeni hücre ile doku gelişimini hızlandırır. Beyni uyarır ve atıl beyinsel güçleri harekete geçirir. Eski Hindistan, Çin ve Tibet'teki yogiler ve keşişler bu yüzden Asya'nın en yüksek sıra dağların rüzgâra açık zirvelerinde ve uzak, vahşi mağaralarda yaşamayı seçmektedirler. Eski Çince'de "ölümsüz bilge" işareti olan *hsien* "dağ" ve "adam" sembollerinden oluşmuştur.

İnsan vücudu sağlıklı ve güçlü kalabilmek için 2000 negatif iyon/cm³/saniye değerine sahip hava solumak zorundadır. Bu değerleri ancak kirlenmemiş deniz kıyılarında, bozulmamış ormanların derinliklerinde ve yüksek dağlarda bulabilirsiniz. Fakat ne yazık ki, günümüzde birçok insan bu değerlerle ilgisi bile olmayan şartlarda yaşamak zorundadır ve bunun anlamı da, sadece 200 sene öncesine kıyasla oksijen oranı yarıya düşmüş bir havayı solumak zorunda kalmayıp, aynı zamanda negatif iyonların gerekli enerjisinden de çok ciddi bir biçimde yoksun kalmaktadırlar. Günümüzde tüm dünya genelinde azalan hava kalitesinin etkilerini telafi etmek için uygulanabilir tek yöntem, nefes alma metotlarımızın verimini artırmaktır.

Sağlık ve spa merkezlerinin geleneksel olarak dağlarda, yükseklerde, deniz veya göl kıyılarında olması boşuna değildir. Uzun deneyimler bize, dağlardaki ve deniz kenarlarındaki havanın, kanı hızla temizleyen, sinir sistemini enerjileştiren ve vücudu onaran güçlü bir diriliği olduğunu öğretmiştir. Bu diriliğin sebebi o bölgelerde havadaki negatif iyon sayısıdır.

Negatif iyonların, detoks ve iyileşme sürecindeki öneminin nedeni, onların kanda ve dokulardaki serbest radikalleri yok eden güçlü antioksidanlar olmalarıdır. Günümüzde insanların çoğunun ne kadar toksik ve çevremizin nasıl kirli olduğunu göz

önüne aldığınızda, havadaki bu koruyucu faktör, uzun ve sağlıklı yaşamak isteyenler için her zamankinden daha önemlidir. Serbest radikalleri yok etmenin yanı sıra, negatif iyonlar aynı zamanda pozitif yüklü her türlü toksine bağlanarak, onları atılım için alıp götürürler.

Negatif iyon bakımından zengin hava, her nefeste dokulardan toksinleri atar ve kanı temizler. Kanın, aşırı miktarda toksini atılım organlarına taşımak zorunda kaldığı detoks sürecinde, negatif iyonlar kanın temizlenmesinde yardımcı oldukları için toksin taşıma kapasitesini de artırır. Havadaki negatif iyon enerjisi, vücuttaki her hücrenin elektrik potansiyelini artırır ve bu da toplanarak tüm vücut enerjisi alanının canlılığını ve gücünü yükseltir. Bu, sadece bedenin hastalıklara karşı direncini artırmakla kalmaz, aynı zamanda vücudu, yapay elektromanyetik alanlar, mikrodalgalar, atomik radyasyon ve diğer "enerji kirliliği" formları gibi, anormal enerjilerin saldırılarından da korur.

Negatif iyonların özümsemesini artırmanın en uygun ve efektif yolu, günlük olarak iyi kaliteli bir havada derin nefes egzersizlerini uygulamaktır. Bununla birlikte, birçok insan *chi gung* öğrenmek ve uygulamak için zaman ve efor harcamak istememektedir. Böyle kişiler için modern teknoloji, insanların hamakta veya koltukta dinlenirken bile bu gerekli enerjiyi bol miktarda özümseyebilmesi adına, bir odaya, ofise veya arabaya etkili bir biçimde negatif iyon yükleyebilecek bazı elektronik cihazlar üretmiştir.

Bu cihazlara bir örnek, elektrik yüklü metalik iğneler aracılığı ile havaya sürekli bir negatif iyon akımı sağlayan, negatif iyon jeneratörüdür. Bu cihazlar çok çeşitli boyutlarda ve kapasitelerde olup havadaki negatif iyon eksikliğini telafi etmek üzere herhangi bir ofiste, yatak odasında, çalışma alanında veya diğer yaşamsal mekânda rahatlıkla kullanılabilirler. Japonya'da modern ofis binalarının, yüksek otellerin ve apartman bloklarının birçoğunda, insanların içerde solumak zorunda oldukları

havayı arındırmak ve enerjileştirmek için bu cihazlardan bulunur ve bu da Japonların uzun yaşam konusunda lider olmalarını bir miktar açıklamaktadır. Arabada kullanmak üzere özel olarak dizayn edilmiş tipleri olduğu gibi, pille çalışan kompakt tipleri, uçaklar da dahil olmak üzere her yere taşınabilir.

Ticari havayolları endüstrisi, uçaklara negatif iyon jeneratörü monte etme çağrısına senelerce karşı çıktı, çünkü bu durum, uçaklardaki havada temel bir problem olduğunu ortaya koyuyordu. Bu problem, jet çağında, yüksek irtifalarda basıncını ayarlama ve ısıtma maliyetleri yüzünden ticari havayolları endüstrisinin uçaklara dışarıdan taze hava almayı durdurması ile daha da vahim bir hal aldı. Bunun yerine tüm ticari uçaklarda, uçuş boyunca aynı hava sirkülasyona tabi tutulur ki bu da yolcuların, diğer yolcular tarafından dışarı verilen bayat ve mikrop dolu havayı tekrar tekrar solumak zorunda kalmasına sebep olur. Uzun uçuşlarda bu durum, özellikle bağışıklık sistemi zayıf olan, her şeyden habersiz yolcularda ciddi sağlık rahatsızlıklarına sebep olabilir.

Hava araçlarında negatif iyon jeneratörü gereksinimi, uzay programının ilk günlerinde fark edilmişti. John Glenn gibi ilk astronotlar zayıflatan halsizlik ve zihinsel kargaşa yaşamadan ancak bir gün uzayda kalabiliyorlardı. Problemin kaynağının negatif iyon eksikliği olduğunu ilk Ruslar fark ettiler ve uzay araçlarına bu jeneratörlerden monte ederek sorunu giderdiler; akabinde kozmonotları çok daha uzun uzay yolculukları yapabilir hale geldi.

Günümüzde, tüm dünyadaki uçak yolcuları dolaşım problemlerinden, jet-lag³⁴den, uçuş sırasında şiddetli rahatsızlıklardan, solunum güçlüğünden ve diğer sağlık problemlerinden yakınmaktadır ki, bunların temel sebebi uçağın içinde bulunan havadaki kritik negatif iyon eksikliğidir. Büyük bir mekâna yeterli miktarda yaşamı destekleyen negatif iyon besleyebilecek

34 Jet-lag: Uzun bir uçak yolculuğundan sonra saat farkından doğan uyku düzensizliği, yorgunluk vb -çn.

kapasitede bir jeneratör, 60 vatlık bir ampulden daha az enerji tüketir; dolayısıyla maliyet, bu cihazları kullanmamak için hiçbir zaman mazeret olamaz. Yine de, havayolu şirketleri uçakların daha güvenli ve konforlu olmasını talep eden yolcuların isteklerine kulak verip negatif iyon jeneratörleri monte edene kadar (veya yolculuk başında dağıttıkları kulaklıklar gibi portatif cihazlar dağıtana kadar), kendinizi solumak zorunda kaldığınız ölü ve kirli havanın tehlikelerinden korumak için kişisel pilli, portatif cihazınızı yanınızda taşıyabilirsiniz. Bu tür cihazlar piyasada mevcuttur.

Detoks programı süresince, geceleri uyurken yatak odanızda böyle bir cihazın bulunması çok faydalıdır. Yatak odasındaki havada bulunan toz, duman ve diğer kirletici maddeleri nötrleştirip temizlemekle kalmaz, aynı zamanda, siz uyurken de kan ve dokularınızda detoks sürecini devam ettirir. Buna ek olarak sizi bakteriyel enfeksiyonlardan korur: Günümüzde sıradan havada bakterilerin bozulma hızı yüzde 23 iken, hava negatif iyonlar ile beslendiğinde bu hız yüzde 78'e kadar çıkar. Bugün hastanelerde kaç tane hastanın ölümcül bakteriyel enfeksiyon kaptığı düşünülürse, tüm bu yaşamları önemsiz bir maliyet ile kurtarmak için hastanelere negatif iyon jeneratörü yerleştirmenin önemi anlaşılır.

Hareketlendirilmiş hava

Bugün piyasadaki en etkili elektronik teknolojilerden birine sahip olan yeni bir cihaz Avustralya'da kullanıma sunulmuştur. Hareketlendirilmiş hava sistemi olarak bilinen ve GEOMED Biomedicine tarafından üretilen cihaz, negatif iyon sayısı 5 milyon iyon/cm³/saniye olan hava akımı üretmekte ve kan ile doku kirliliğinden kaynaklanan birçok rahatsızlığı ve dejeneratif durumu güvenle tedavi etmek için gelecek vaat etmektedir.

GEOMED hareketlendirilmiş hava sistemi, sıradan havadaki doğal oksijen ve nitrojen oranlarına sahip, yüksek derecede iyo-

nize hava akımı üretir. İyonize oksijen, kanın dokuları temizleme ve besleme kapasitesini önemli oranda artırır. Bunun yanı sıra, ürik asit ve amonyak gibi artıkların atılımında üstlendiği bağlayıcı molekül fonksiyonu nedeniyle, nitrojen de detoks sürecinde eşdeğer oranda önemlidir. GEOMED iyonize oksijen ve nitrojen üretir ve bu yüzden çıkardığı hava son derece güçlü arındırıcı ve gençleştirici özelliklere sahiptir.

Bu hareketlendirmiş iyonize havayı 30 dakika solumak bile, bedenin metabolizma hızında ve bağışıklık tepkisinde çabuk ve ölçülebilir bir artış sağlar. Bu etkiler detoks sürecini hızlandırır ve hücre düzeyinde iyileşmeyi ve yenilenmeyi kolaylaştırır. GEOMED Hareketlendirilmiş Hava Sistemi ile ilgili sipariş vermek veya daha fazla bilgi almak için Ek-2’de belirtilen firma ile temas kurabilirsiniz.

“Burun bilir!”

Akciğerler oksijeni özümleyip karbondioksiti atmak üzere tasarlanmışken, negatif iyonlar ve aromaterapide havaya bırakılan uçucu buharlar gibi daha zor fark edilen enerji elementleri sinüslerden ve burun yolundaki iç dokuda bulunan özel reseptörlerden emilir. Eski Hindistan’daki yogilerin NET’i geniz düşunu geliştirmelerinin sebebi budur (sayfa 30) – burun reseptörlerini temiz ve hassas tutarak havadaki gerekli enerjileri serbestçe özümseyebilmek için. Bu reseptörler temiz ve tamamen fonksiyonel durumda olduğunda, negatif iyonların enerjisini ve uçucu aromatik buharları, beyne ve bedene dağıtmak üzere, doğrudan enerji meridyenlerine, kan damarlarına ve kafadaki sinirlere iletirler. Bitkisel özlü yağlardan ve çiçeklerden buharlaşma yoluyla havaya bırakılan aromatik buğular bu bitkilerin temel enerjilerini taşırlar, burun ve sinüs reseptörleri aracılığı ile güçlü sağaltıcı özelliklerini insan sistemine aktarırlar. Ortaçağ Arap hekimleri, kolera, çiçek ve diğer bulaşıcı hastalıklar Ortadoğu’yu kasıp kavururken, her gün güçlü bitkisel özlerle

alışan parfümcülerin ve tütsü imalatçılarının nadiren bu hastalıklara yakalandıklarını anlatırlar. Bu durum, kokuları ürettikleri doğal aromatik bitkilerin güçlü tıbbi özellikleri tarafından korunmalarından kaynaklanmaktaydı. Bugün aynı fenomen, taze çiçeklerin güzel kokulu enerjilerinin içinde çalışan ve diğerk insanları sürekli etkileyen grip, soğuk algınlığı gibi bulaşıcı hastalıklara nadiren yakalanan profesyonel çiçekilerde de gözlenmektedir.

Sadece doğal bitkisel kaynaklardan elde edilen kokuların, tıbbi faydalar sağladığı ve efektif olarak aromaterapide kullanılabilirlikleri unutulmamalıdır. Bunların arasında çeşitli çiçekler, tohumlar, kökler, kabuklar, yapraklar ve bitkilerin uçucu aromatik elementler içeren diğerk bölümlerini sayabiliriz. Sentetik parfümlerin de kokuları vardır fakat sağaltıcı özelliklere sahip biyo-aktif enerji içermezler ve eğitimli bir burun doğal ve sentetik kokular arasındaki farkı, kokularından değil de, canlı enerjilerinin ince etkilerinden ayırt eder. Bu belirgin etkiler, aromatik bitkilerin öz yağlarından buharlaşma yoluyla havaya bırakılan iyonize enerjilerden kaynaklanır. Taoist terminolojide, sentetik materyaller, tıbbi bitkilerin iyonize buharlarında bulunan biyo-aktif “enerjiyi” (*chi*) üretmek için gerekli doğal “özlerden” (*jing*) yoksundur. Fransız tıp bilimcisi Dr. J. Valent 1960 yılında *L’Hospital* dergisinde aromaterapinin işleyişini şöyle anlatır:

“İyonize bitki aroması, kanla taşınarak vücudun her köşesinden emilir ve polarize olmuş, boşalmış hücreleri güçlü bir biçimde yeniden canlandırır, biyo-elektromanyetik pilleri şarj ederek elektronik eksiklikleri giderir ve hücresel kalıntıları, vücut sıvılarının viskoz ve hastalıklı bölümlerini çözündürerek dağıtır. Zehirli metabolizma atıklarını okside eder, enerji dengesini artırır, otomatik organik oksidasyon mekanizmasını serbest bırakır ve hiçbir iz bırakmadan dışarı atılmak üzere böbreklere ve akciğerkilere ulaşır.”

Burada, aromaterapinin detoks sürecinde uygulandığında ne kadar yararlı olabileceğini görüyoruz. Solunan tıbbi bitkilerin buharlarından özümseven iyonize öz enerjileri bedendeki tüm hücrelere ulaşır ve “hücre sel kalıntıları, vücut sıvılarının viskoz ve hastalıklı bölümlerini çözündürerek, dağıtır” ve “zehirli metabolizma atıklarını okside eder”, onları atılmak üzere akciğerlere ve böbreklere gönderir. Aromaterapinin detoks için pratik uygulamaları bellidir: Gece uyuduğunuz ve gündüz vaktinizin çoğunu geçirdiğiniz odalarda, çalışan bir aromaterapi buharlaştırıcısı bulundurduğunuzda, havayı, detoks ve iyileşme sürecini hızlandırmak üzere aldığınız her nefeste sisteminize giren, tıbbi bitkilerin güçlü iyonize enerjileri ile doyurursunuz.

Gün içinde, adaçayı, biberiye ve ardıç gibi güçlü kan ve doku temizleme özelliklerine sahip bitki özü yağları seçilmelidir. Geceleri uyumayı kolaylaştırması için, lavanta, günlük veya sandal ağacı gibi sakinleştirici ve yatıştırıcı aromalar kullanılmalıdır. Bunların da arındırıcı özellikleri vardır fakat gündüz kullanılanlar kadar güçlü değildir ve böylece dinlenmenizi bölmezler.

“Sükût altındır”

Hepimiz bu sözü daha önce duymuşuzdur. Fakat gerçekte anlamı nedir? 600 sene önce Tai Chi Chuan'ı geliştiren Taoist üstat Chang San-feng'in bu konuda söylediklerine bir göz atalım: “Kelimeleri unutun ki enerjiniz dağılmasın,” diye önerir. Taoist üstat ve yorumcu Liu I-ming bundan 200 sene önce, temel olarak benzer şekilde şöyle yazmıştır: “Ağız konuştuğunda enerji dağılır.” Ve Tibet Budist geleneğinde, konuşma anlamındaki sözcük, sıkça enerjiyi anlatmak için de kullanılır, çünkü konuşma, çok büyük miktarda nefes ve enerji harcar ve tüketir. Enerjiyi dağıtmak yerine odaklayan tek konuşma biçimi, bir dua ve ahenkli bir şarkı olan mantradır.³⁵

35 *Mantra*: Hinduizm ve Budacılık'ta mistik veya tinsel bir etkisi olduğuna inanılan kutsal sözcük, hece veya dize -çn.

Günümüzde, modern hayatın çok çeşitli baskıları ve kronik stresleri yüzünden, birçok insan “motor ağız” sendromunu yaşamaktadır. Onları dinleyen kimse olup olmadığıyla ilgilenmeyip, sürekli bir hoşbeş, dedikodu ve monolog maratonu akışını sürdürmek zorunda hissetmektedirler kendilerini. Aslında bazı insanlar “buhar vanasını açmaya” o kadar bağımlıdırlar ki, etrafta onları dinleyecek kimse olamamasına rağmen sürekli kendi kendilerine konuşurlar. Burası, modern motor ağız sendromunun psikolojik ve duygusal içeriğiyle ilgili spekülasyon yapmanın yeri değildir, fakat bu arada kesinlikle belirtmek gerekir ki, gevezelik hayati enerjileri drene edip biyo-bataryalarınızı tüketir. Enerji, özellikle yoğun bir detoks sürecinde, bedeni arındırmanın, tamir etmenin ve tekrar dengelemenin temel yakıtı olduğu için, bu hayati kaynağı ağızınızdaki kelime çeşmesiyle boşa akıtmanın hiçbir mantığı yoktur. Sessiz kalıp iyileştirme amacıyla iç enerjilerinize odaklanmanız çok daha faydalıdır. O yüzden detoks sürecinde, gereğinden fazla konuşmayıp mümkün olduğu kadar sessiz kalarak, iç arınma için hayati olan sınırlı enerji potansiyelinizi korumalısınız. İş ilişkilerinizi kontrol etmek veya arkadaşlarınızla konuşmak için yaptığınız telefon görüşmelerini sınırlayın: Hepsi program bitene kadar bekleyebilir. Aynı zamanda, öğleden sonralarınızı spa veya sağlık merkezindeki diğer misafirlerle dedikodu yaparak geçirmek de enerjinizi rüzgârla uçuracaktır; bu detoks sürecinizi yavaşlatmakla kalmaz, ayrıca sinir sisteminizin iyileştirici konumda dinlenmesini de engeller. Bunun yerine, masaj yaptırın veya buhar banyosu yapın, ormanda veya deniz kıyısında uzun yürüyüşlere çıkın veya *chi gung* egzersizi yapın. Sadece önemli bir konuda iletişim kurmak gerektiğinde konuşun ve onu da yavaşça, minimum enerji harcayarak söyleyin. “Nefesinizi boşa harcamayarak” enerjinizi, iç temizlik ve iyileşme amaçları için saklamış olursunuz ve bu ekstra enerji rezervi, insan sağlığı ve iyileşme için “altın kadar değerlidir.”

Ve bu yüzden “sükût altındır”.

Besin: Detoks Diyeti ve Takviyeleri

Detoks programı sürecinde neleri yemediğiniz, aslında neleri yediğinizden daha önemlidir. Gerçekte en iyi detoks diyeti hiçbir şey yememektir. Temel detoks diyet stratejisi, tüm asit formulu gıdaları ve içecekleri elimine etmek ve vücudun detoks konumundayken ihtiyaç duyduğu gerekli gıdaların karışımını sağlayan birkaç basit alkalik besini tüketmektir. Diyeti mümkün olduğu kadar basit ve seyrek tutmak, sindirim atıklarını minimuma indirir ve vücudun, günlük beslenme alışkanlıklarımızın sürekli ve kompleks sindirim gereklerini karşılamak için harcadığı büyük miktardaki enzim ve enerjiyi, detoks sürecine yönlendirir. Az besin alıp, çok su içmek, vücudun kendini tamir etme ve arındırma sürecini hızlandırır ve etkisini artırır.

Diğer yandan, bazı besinler aktif olarak detoks sürecini destekler, bu yüzden detoks sürecinde seçtiğiniz yiyeceklerin vücudunda tam olarak bu elementleri sağlıyor olmasına dikkat etmek gerekir. Kanı temizlemek ve dokuları arındırmak için bedenin ihtiyaç duyduğu en önemli maddeler enzimler, mineraller, iz elementler ve vitaminlerdir. Günümüzde, Batı'da insanların tükettiklerinin yüzde 90'ını oluşturan hayvansal protein, yağ,

rafine şeker ve nişasta, sadece detoks için yararsız olmakla kalmaz, aynı zamanda, büyük miktarda asidik atık ve çürütücü artık yağ üreterek temizlenme sürecinin önünü de tıkar ve bu yüzden detoks diyetinden kesinlikle elimine edilmelidir.

Vücudu arındırmak için en iyi yöntem olan oruç tutmanın dışında, detoks sürecinde uygulanması gereken dört temel strateji vardır. İlk ve en önemli adım, kanı ve dokuları asitleştirecek yiyecek ve içeceklerden tamamen kaçınmaktır. Bir sonraki adım ise, kanı ve dokuları alkalik yaparken, bedene detoks sürecinin başından sonuna kadar ihtiyacı olan temel besinleri sağlayacak, birkaç basit, rafine edilmemiş, bitkisel kökenli gıda üzerine kurulu bir detoks diyeti oluşturmaktır. Üçüncü adım ise, gerekli besinlerin ve alkalik ajanların konsantre formlarını sağlayarak detoksa yardımcı olacak ve onu hızlandıracak, tamamen doğal kaynaklardan elde edilmiş özel takviyeler seçmektir. Dördüncü adım ise, sindirim ve metabolizma atıklarının üretimini engellemek üzere kalori alımını azaltmak, enerjiyi ve enzimleri sindirim yerine detoks için kullanmaktır.

Asit perhizi

“En uzun yolculuklar tek bir adımla başlar”. Detoks sürecine atılacak ilk adım da, sindirim yolunda asit reaksiyonuna sebep olan ve kan ile dokularda asidik artıklar bırakan hiçbir şey yememek ve içmemektir. Bu adımın detoks programına başlamadan en az bir hafta önce atılması gerekir. Rafine şeker ve nişasta gibi bazı işlenmiş gıdalar ve birtakım kimyasal yiyecek katkıları, uzun süre büyük miktarlarda tüketildiğinde, vücutta uyuşturucularinkine benzer bir bağımlılığa sebep olurlar ve vücut için bunların alımını kademeli olarak düşürmek, aniden bırakmaktan daha kolaydır. Kan zehirlenmesinin yüksek asidik durumundan, yoğun detoksun alkalik konumuna aniden geçmek vücutta, “soğuk hindi” olarak bilinen ve istenmeyen yoksunluk semptomları yaratabilir. Detoks programınızın esas

bulümüne başlamadan bir hafta veya daha uzun bir süre önce asidik yiyecek ve içeceklerin alımını durdurmak, vücudunuza, zeharlı alkalik yapma ve arındırma sürecine adapte olma şansı tanıyacaktır.

Her şeyden önce, detoks sürecindeki diyetinizden, et, yumurta ve süt ürünleri de dahil olmak üzere tüm hayvansal gıdaları çıkartmalısınız. Bütün hayvansal ürünler sindirim yolu ve kan için son derece asitleştiricidir ve aynı zamanda bağırsaklarda yüksek oranda çürütücü protein atıkları oluştururlar. Kanseri hücreleri hayvansal proteinler üzerinde gelişirler ve onların vücutta yarattığı asidik ortamda hızla çoğalırlar. Bu proteinlerin bağırsak duvarlarında yarattığı yapışkan, artık toksik yağlarda solucanlar ve parazitler gelişir. Asit oluşturan hayvansal ürünleri diyetinizden çıkartarak ve kanınızı, dokularınızı alkalik yapmak için ek önlemler alarak, vücudunuzda oluşmakta olan kanser hücrelerinin besinini kesip tümör oluşturmak için ihtiyaç duydukları asidik ortamdan onları mahrum bırakırsınız. Kanser, toplumun tüm kesimlerindeki pandemik³⁶ yayılması düşünüldüğünde, bu stratejik önlem her detoks programının ana amacı olmalıdır.

Hayvansal kökenli gıdalar hazmedilip işlenmek için bitkisel kökenli yiyeceklerden çok daha fazla enerji ve enzim gücüne ihtiyaç duyarlar. Eğer kan ve dokularınızı arındırmaya çalışırken, et, yumurta ve süt ürünleri yerseniz, vücudunuz kendini temizlemek ve tamir etmek için ihtiyaç duyduğu ekstra enerji ve enzimi asla toparlayamaz. Vücudunuz bu rezervleri, gelişmekte olan tümörleri dağıtmak, hasarlı hücreleri parçalamak ve tehlikeli mikropları yok etmek gibi detoks fonksiyonları için kullanmak yerine, enerji ve enzim gücünün birçoğunu hayvansal gıdalardaki kompleks proteinleri ve ağır yağları işlemek ve bunların sindirim yolunda ürettikleri kokuşmuş asidik atıklarla baş etmek için kullanmak zorunda kalır. Bu detoks sürecinin amacına ters düşer ve kesinlikle kaçınılmalıdır.

36 *Pandemik*: Geniş bir saha üzerinde salgın olarak görülen –çn.

Detoks diyetinden kesinlikle atılması gereken diğer bir yiyecek kategorisi ise, özellikle ekmek, makarna, kek ve pasta gibi unlu ürünler ve rafine nişastadır. Bu maddeler yüksek oranda asit üretirler ve işlenmek için büyük miktarlarda enerji ve enzim yakarlar. Ayrıca detoks sürecine yarayacak hiçbir besin içermedikleri için her durumda detoks diyetinden çıkarılmaları gerekir. Vücuda giren tüm rafine ürünler, bütün gerekli besleyicilerden arındırıldıklarından, sindirilebilmek için oluşturmak zorunda oldukları gıda profilini, eksiklerini bedeninin rezervlerinden ödünç alarak tamamlarlar. Sonuç olarak, yüksek derecede rafine, işlenmiş yiyecekler, aslında vücudun detoks sürecini desteklemek için ihtiyaç duyduğu gıdaları çalarlar.

Asit oluşturma ve besin çalma özellikleri bakımından en tehlikeli diyet kalemi rafine beyaz şekerdir. Rafine şeker veya "sakaroz",³⁷ kanı, yeryüzündeki her türlü diğer besinden daha hızlı ve daha şiddetli bir biçimde asitleştirir, fakat bu kategorinin lideri, tatlı, şekerli, gazlı, "asit bombası", "meşrubat"lardır. 350 ml' lik Cola, Pepsi veya benzeri meşrubatlar, kana direkt olarak 9 çay kaşığı rafine beyaz şeker eşit miktarda şeker karıştırırlar ve kanı, eğer vücut çok çabuk bir acil durum tepkisi göstermezse dakikalar içinde ölebileceğiniz kadar yüksek hızlı asitleştirirler. Kanda, bir bardak tatlı, gazlı kolanın sebep olduğu ciddi ve ani asit artışını dengeleyip, aniden düşüp ölmek için, çok çabuk olarak 32 bardak alkalik su içmek zorundasınız. Elbette hiç kimse, içtiği her bir bardak koladan sonra 32 bardak su içmediği için, vücut kan zehirlenmesinden kaynaklanacak bir ölümü engellemek ve kandaki aşırı asidi dengeleyip süratle alkalik dengeyi kurmak üzere kemiklerden ve dişlerden büyük miktarda kalsiyum çekerek kana pompalar. Kalsiyum, vücudun en güçlü alkalik yapma ajanıdır ve detoks sürecindeki en gerekli elementlerden biridir. Detoks programı sırasında eğer meşrubat veya diğer rafine şekerli ürünlerden tüketirseniz, sadece kanınızı ve dokularınızı alkalik yapmanız gerekirken asitleştirir.

37 Sakaroz: Şeker kamışı veya şeker pancarından elde edilen bir şeker –çu

mekle kalmayıp sürekli asit akınıyla savaşmak için vücudun, dişlerden ve kemiklerden hayati kalsiyum rezervlerini çekmesi-
ne de sebep olursunuz. Özellikle, insanların günde, çoğu gazlı
meşrubat formunda, ortalama 53 çay kaşığı rafine şeker tüketti-
ği Amerika'da, kandaki asidoza karşı bu savunma tepkisi, osteo-
porozun ana sebebi haline gelmiştir.

Kandaki ve diğer vücut sıvılarındaki tehlikeli asit artışı, sade-
ce bu tür meşrubatların içindeki şekerden kaynaklanmamakta-
dır. Meşrubatlardaki karbondioksit, tatlı bir sıvı formuna soku-
lup basınç altında saklanır ve kutu veya şişe açıldığında kabır-
ıklar halinde serbest kalır. Daha önce değindiğimiz gibi, kar-
bondioksit insan metabolizmasının atık maddesidir ve kandaki
asidoza katkıda bulunan ana faktördür. Daha da kötüsü, gazlı
içeceklerin çoğunun aktif maddesi, aşırı asidik 2.8 pH değerine
sahip fosforik asittir. İnsan kanı sürekli hafifçe alkalik olan 7.35
pH değerine sahip olmak zorunda olduğu için ve bu değerdeki
küçük bir dalgalanma bile şiddetli reaksiyonlara sebep olabilece-
ğinden, midenize şeker artı karbondioksit artı fosforik asitten
oluşan bir "asit bombası" atmak, vücudunuzun kalsiyum rezerv-
lerinde sürekli ve hızlı bir azalmaya sebep olur. Bu içecekleri
detoks sırasında tüketirseniz, güçlü asit oluşturma özellikleri,
kanınızın ve dokularınızın alkaliklik düzeyinin vücutta detoks
ve iyileşme mekanizmalarını başlatabilmek için gerekli değerlere
bile ulaşmasını engeller. Aksine, kanınız ve dokularınız sürekli
asidoz durumunda kalır ve bedeniniz, kendini temizleyip tamir
etmek yerine, kan pH değerinizin kritik değerlere düşmesini
engellemek üzere, biyo-kimyasal bir savaş vermek zorunda kalır.

Alakart alkalik

Detoks diyetinin amacı, bir yandan alkalik yapıcı, tamamen
asitleştirmekten uzak besinlerle detoks sürecini desteklerken,
diğer yandan da vücutta mümkün olduğu kadar az atık ürete-
rek sindirim için mümkün olan en düşük miktarda enerjiyi har-

camaktır. Detoks sırasında tüketilen her şeyin, vücudu alkalik yapmaya yardımcı, kanı ve dokuları arındırıcı ve aynı zamanda asidik atıkların ve toksik kalıntıların atılım organları aracılığı ile elimine edilmesini kolaylaştırıcı olması gerekir. Kan ve doku kirliliğinin, kronik baş ağrısı, beden ağrıları, eklem ve doku iltihaplanması, abdominal distansiyon ve şişkinlik, hazımsızlık ve kabızlık, karaciğer tıkanması ve sinir gerginliği gibi tüm semptomları, iyi planlanmış bir detoks diyetine derhal tepki verirler ve sadece semptomatik bir rahatlamaya ulaşılmakla kalmaz, aynı zamanda tüm bu rahatsızlıkların kökeninde yatan kan zehirlenmesi de elimine edilmiş olur.

Detoks diyetinin iki temel taşı taze meyve ve taze sebzelerdir. Bunlar, sadece taze olmakla kalmayıp kontrollü veya organik olarak yetiştirilmiş, genetiği değiştirilmemiş cinslerden olmalı, pestisid³⁸ veya zirai ilaç kalıntısı barındırmamalı ve radyasyona maruz kalmamı³⁹ş olmalıdır. Genetik olarak değiştirilmiş, radyasyona maruz bırakılmış veya pestisid veya zirai ilaç kalıntısı içeren herhangi bir meyve veya sebze, detoks için faydasız olduğu gibi günlük tüketim için de uygun değildir. Taze, kontrollü veya organik olarak üretilmiş ürünler ise, detoksa ve iyileşme sürecine yardım edecek saf ve güçlü alkalik elementleri, antioksidan faktörleri ve gerekli besinleri bünyelerinde barındırırlar. Meyvelerin önemli temizleme ve arındırma özellikleri varken, sebzeler daha çok iyileştirici ve tamir edicidir. Her ikisi de alkalik yapıcıdır, çok az atık üretirler ve sindirilmeleri için fazla enzim ve enerji gerekmez. Meyveler ve sebzeler, beraber kullanıldığında, bedeni arındırmak ve yenilemek için gerekli besinleri ve sağaltıcı elementleri sağlarlar.

Taze meyveler, öylesine basit besin formlarıdır ki midede neredeyse hiç sindirilmezler. Hızlı bir biçimde onikiparmak

38 *Petisid*: Zararlı böcekleri öldürücü kimyasal ilaç –çn.

39 *Radyasyona maruz bırakılan bitkiler*: Radyasyonla yiyecekleri korumak ve sterilize etmek çok önemli bir yöntemdir ve gittikçe yaygınlaşmaktadır –çn.

bağırsağına iletilirler ve orada yarım saat içinde kana karışmak üzere besinleri özümser. Bununla birlikte, eğer meyveler mideye ulaştığında orada sindirilen başka besinler varsa, onların bu süreci bitirmesini beklemek zorunda kalır. Bu gecikme sırasında, midede zaten var olan bakteriler meyvelerden beslenmeye başlarlar ve meyveler dahil, o an midede olan her şeyin sindirilmek yerine, fermante olmasına sebep olurlar; bu da, toksik asidik atık üretimine ve bağırsak gazlarına sebep olarak tüm sindirim işlemi altüst eder. Normalde vücudu alkalik yapacak, besleyecek ve temizleyecek olan meyveler böylece bir asidoz, toksidite ve hazımsızlık sebebi haline gelirler. O yüzden meyveler ile ilgili temel kural, "onları tek başına yiyin ve tek başlarına bırakın"dır. Bazı sebzeleri, özellikle çiğ yendiğinde, yüksek selüloz düzeyleri yüzünden, hazmetmek üç saati bulabilir; bu yüzden meyveler ve sebzeler her zaman ayrı tüketilmelidir. Bir detoks diyetinde, örneğin sebzeler kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği gibi ana öğünlerde tüketilirken, meyveler aralarda atıştırılabilir.

Önce detoks mönüsünün sebze bölümüne bir göz atalım. Sebzelerle ilgili yapılacak en iyi seçim, bedeni aktif olarak temizleyenleri ve iyileştirenleri, kanı ve dokuları alkalik yapanları, minimum sindirim maliyetiyle maksimum besin sağlayanları seçmek olacaktır. Tatlı patates⁴⁰, Hint yerelması⁴¹, balkabağı, kabak, havuç, pancar, lahana, kereviz, maydanoz ve tüm koyu yeşil yapraklı sebzeler bu gruba girer. Bu sebzeler, en güçlü iyileştirici diyet elemanı olan organik karoten⁴² açısından zengindirler ve aynı zamanda, karaciğerin, akciğerlerin, böbreklerin ve bağırsakların atılım fonksiyonlarını destekleyen enzimler, mineraller ve çeşitli iz elementleri de içerirler. Sarmısak, zencefil ve soğan da güçlü temizleyici ve sağaltıcı özelliklerle

40) *Tatlı patates*: Lat. *Ipomoea batatas* –çn.

41) *Hint yerelması*: *Dioscorea* ailesi üyelerinin genel adı. 150'den fazla çeşidi vardır –çn.

42) *Karoten*: Bitki ve hayvanlarda yaygın olarak bulunan, doymamış hidrokarbon yapısındaki pigmentlerin ortak adı. Hayvanların büyük bir bölümünün karaciğerinde A vitaminine dönüştürülür –çn.

re sahiptir ve bu yüzden sebzeleri tatlandırmak amacıyla baharat olarak kullanılabilirler.

Detoks sırasında sebzeler üç şekilde hazırlanabilir: Sebze çorbası biçiminde kaynatılarak; buharda pişirerek, buğulama veya tavada karıştırıp kavurarak; ve suyu sıkılarak. Detoks sırasında çiğ sebze salatalarının önerilmediğine dikkatinizi çekirim. Kereviz, marul ve havuç gibi yüksek oranda selüloz içeren çiğ sebzelerin hücre duvarları serttir ve sindirilebilmeleri için uzun bir zaman ve çok fazla enzim gücü gerekir. Bu sadece değerli enerjinin sindirim için harcanmasına sebep olmakla kalmaz, aynı zamanda besinlerin ve iyileştirici faktörlerin kana karışımını da geciktirir ve detoks sürecini yavaşlatır. Detoks sürecinde çiğ sebzeler sadece taze sıkılmış olarak tüketilmelidir. Bu şekilde hücre duvarları kırıldığı ve tüm besinleri ve iyileştirici faktörleri sıvı hale dönüştüğü için, fazla bir sindirim gerektirmeden kolayca kana karışırlar.

Sebze çorbası

Sebze çorbası zayıf sindirim sistemi veya mide ülseri olan kişiler için iyi bir alternatiftir, çünkü böylece mide ve bağırsaklar bütün haldeki sebzelerin hantal kütlelerini ve atıklarını işlemek zorunda kalmazlar. Pişirme işlemi bazı vitaminleri ve enzimleri yok etse de, tüm gerekli mineraller ve iz elementleri kolayca özümsemek üzere kalırlar ve bunlar detoks açısından en önemli besinlerdir. Midede hiç sindirim gerektirmediği için, sebze çorbası gün içinde küçük miktarlarda alınabilir veya yemeklerde pişmiş diğer sebzelerle birlikte tüketilebilir. Sindirme yardımcı olduğu için, besleyici ve sağaltıcı özelliklerini artırmak üzere sıcak sebze çorbasına bir kaşık organik *miso*⁴³ da ekleyebilirsiniz. Sebze çorbası hazırlamak üzere kullanılması tavsiye edilen sebzelerin listesini Ek 1 - sayfa 310'de Tarifler ve Formüller bölümünde bulabilirsiniz.

43 *Miso*: Soya fasulyesi püresinin mayalandırılmasıyla yapılan bir çeşit salça. Aynı ismi taşıyan çorbasıyla ünlüdür –çn.

Pişmiş sebzeler

Sebzeler buharda, buğulanarak ve tavada karıştırıp kavurmak suretiyle pişirilebilirler. Sebzelere istenirse, biraz deniz tuzu, doğranmış zencefil kökü, bir-iki baş sarmısak veya doğranmış soğan da eklenebilir. Deniz tuzu, sebzelerdeki ana besinleri tamamlayan ve sindirilmelerini ve özümsemelerini kolaylaştıran çok çeşitli mineraller ve iz elementleri içerir. Zencefil kökü güçlü bir alkalik yapıcıdır ve sindirime yardım eder, sarmısakın kuvvetli anti-bakteriyel ve doku temizleme özellikleri vardır ve vücudun, en güçlü antioksidan enzimini üretmek için ihtiyaç duyduğu iz elementi olan selenyumu içerir. Soğan da kanı temizleyen ve dokuları arındıran birçok yararlı element ihtiva eder.

Bu bir yemek kitabı olmadığı için detaylı tarifler vermek yerine sadece, detoks amaçlı temel ve basit sebze pişirme yöntemlerini anlatıp gerisini sizin aşçılık hayal gücünüze bırakacağız.

Buharda pişirme - Kabak, tatlı patates, havuç, balkabağı ve pancarı buharda bir arada pişirebilirsiniz. Seçtiğiniz sebzeleri kabuklarını soymadan büyük parçalar halinde doğrayın ve 20-30 dakika boyunca buharda tutun. Yapraklı sebzeler genelde 2-3 dakikada pişerler. Eğer tatlandırmak isterseniz pişirmenin sonuna doğru tuz, zencefil veya sarmısak ekleyebilirsiniz.

Buğulama - Tüm sebzeleri lokma büyüklüğünde doğrayın ve onları büyük bir tencereye koyun. İstiyorsanız deniz tuzu, zencefil ve sarmısak ekleyin. Sebzelerin üzerini kapatacak kadar su koyun ve kaynatın, kapağını kapatın, 30-45 dakika boyunca hafif ateşte pişirmeye devam edin. Arada sırada karıştırın ve gerekirse su ekleyin. Balkabağı, tatlı patates, havuç, lahana, kereviz ve son 5 dakikada eklenen doğranmış maydanoz ve ıspanak iyi bir kombinasyondur. Balkabağının, detoks sırasında bağırsaklardan ve böbreklerden boşaltımı kolaylaştıran gevşetici ve diüretik özellikleri vardır.

Karıştırıp kavurmak - Bu, sebzelerin taze tatlarını ve körpe dokularını olduğu kadar besin değerlerini de sakladığı için en

iyi pişirme yöntemidir. Yüksek ateş selüloz hücre duvarlarını yumuşatıp sindirilmelerini kolaylaştırırken, kısa pişirme süresi sebzelerin körpeliklerinden ve renklerinden bir şey kaybetmelerini sağlar. Bu yöntemde tavaya sebzelerle birlikte zencefil ve sarmısak eklenebilir fakat tuz pişirme işleminin sonuna doğru konmalıdır. Hint yerelması ve pancar bu yöntem için uygun değildir, fakat kabak, balkabağı, kereviz ve tüm yeşil yapraklı sebzeler başarıyla pişirilebilir. Kızartma için sadece zeytinyağı kullanılmalıdır çünkü gerekli yağ asitlerinin en faydalı formlarını sağladığı gibi, diğer birçok yağ çeşidinin aksine, yüksek pişirme sıcaklıklarında serbest radikal üretimine sebep olmaz. Detoks diyetinde bu tarz pişirme için ıspanak, "kale"⁴⁴, hardal otu⁴⁵, lahana, Çin lahanası⁴⁶, bambu filizi ve suteresi iyi seçeneklerdir. Suteresi yüksek miktarda organik sülfür, kalsiyum ve magnezyum içerir ve güçlü kan temizleme özelliği vardır. Eğer böbreklerinizde veya mesanenizde problem varsa ve alkalik bir yıkamaya ihtiyaç duyuyorsanız taze kuşkonmaz, zencefil, sarmısak ve deniz tuzu kavurmayı deneyin. Kuşkonmaz sebze krallığındaki en güçlü doğal alkalik yapıcılardan biridir ve asidik kalıntıların kanınızdan ve böbreklerinizden atılımını o kadar çabuk gerçekleştirir ki, yedikten yarım saat sonra idrarınızda amonyak kokusunu duyabilirsiniz. Eğer kuşkonmazı tercih ederseniz, kavurmak yerine 2-3 dakika buharda da pişirebilirsiniz.

Çiğ sebze suyu

Taze çiğ sebzelerin suyunu çıkarmak için düzgün bir meyve presine ihtiyacınız olacak; böylece yüksek basınç altında sebzelerin suyunu sıkıp, faydalı sıvı içeriği alıp, lifli etli kısımları atabilirsiniz. Çiğ sebze suyunun en büyük avantajı, pişirme işleminde ısı tarafından yok edilen güçlü aktif enzimleri saklaması-

44 *Kale*: Lat. brassica Oleracea; bir lahana çeşidi –çn.

45 *Hardal otu*: Lat. sinapsis arvensis; acırğa, eşek turpu, turp otu, manamih, tüppek, yabani hardal –çn.

46 *Çin lahanası*: Bok Choi (choy), Lat. brassica Rappa –çn.

dır. Çiğ sebze suyu, bütün vitaminlerin ve gerekli tüm besinlerin sindirim gerektirmeyen, özümsemeye hazır sıvı formda mideye ulaşmasını sağlar. Bir bardak çiğ sebze suyu, pişirilmiş sebzelerden oluşan detoks öğünü için mükemmel bir tamamlayıcı içecektir. Sebze suyu, sebzelerden çıkartılmış olan enzimleri ve vitaminleri tamamlarken, sebzeler de suda olmayan lifli bölümleri içerir.

Sebze suları kendi başlarına içilebilecekleri gibi, vücudun değişik organlarına, bezlerine ve dokularına, farmadinamik⁴⁷ özelliklerini kullanarak sağladıkları sağaltıcı etkileri açısından değişik kombinasyonlar şeklinde de tüketilebilirler. Çiğ sebze meyve suyu terapisi üzerine yazılmış birçok iyi kitap bulunabileceği gibi birçok sağlık spa merkezinde bu tür barlar da mevcuttur. Böyle bir barda, bira veya viski yerine havuç ve pancar suyu kokteylinizi yudumlayarak bir "happy hour" geçirebilirsiniz. Aşağıda detoks için denenmiş ve test edilmiş bazı sebze suyu örnekleri verilmiştir:

Havuç - Bu herhalde detoks için en değerli sebze suyudur. Karaciğeri bayat safradan ve seneler boyunca yenen kimyasal olarak kirlenmiş yanlış besin kombinasyonlarından kaynaklanan pıhtılaşmış toksik kalıntılardan temizler. Havuç suyu dokuları temizlemek üzere yüksek miktarda organik sülfür ve klor, detoks sürecini desteklemek üzere kalsiyum ve magnezyum ve güçlü antioksidan aktivitesi açısından doğal karoten içerir. Havuç değişik sebze suyu karışımları hazırlamak için en iyi bazdır.

Pancar - Pancar güçlü bir karaciğer ve alt bağırsak temizleyicisidir. Aynı zamanda, kırmızı kan hücrelerini besler, oksijen taşıma kapasitelerini artırır ve kadınlarda menstrüasyon döngüsünün düzenlenmesine yardımcı olur. Pancar suyu oldukça güçlü olduğu için 50-100 ml'si, 175-250 ml havuç veya başka bir sebze suyuyla karıştırılarak içilmeli ve tüketimi günde 250 ml'yi aşmamalıdır.

⁴⁷ *Farmadinamik*: İlaçların vücuttaki etkileri ile ilgili -çn.

Kereviz - Kereviz, güçlü temizleme ve alkalik yapma özellikleri olan ve tüm sistemi soğutan bir sodyum klorür kaynağıdır. Aynı zamanda, detoks sürecinde üretilmesi gereken alkalik enzimlerin oluşumu için gereken magnezyumu da içerir. Kereviz suyu uykusuzluk ve sinirsel gerginlik için de etkili bir ilaçtır. Kerevizin yatıştırıcı özellikleri, detoks sürecinde bedeni ve zihni gevşek ve rahat tutmaya yarar. Sabahları içilen bir bardak taze sıkılmış kereviz suyu, her ne kadar detoks süresince ihtiyacınızın olmayacağını umsak da, akşamdan kalma durumunu iyileştirmek için de çok iyi bir yöntemdir. Diğer zamanlarda da işinize yarayabilir.

Maydanoz - Kuşkonmaz gibi maydanoz da böbrekler ve mesane için güçlü bir alkalik yapıcıdır. Güçlü böbrek ve mesane temizleme özelliklerine ek olarak, maydanoz suyu ürogenital kanaldaki enfeksiyonları azaltır ve dindirir, karaciğeri arındırır. Kanı temizleyen organik kalsiyum ve magnezyum için zengin bir kaynaktır. Havuç suyu ile birlikte alındığında gözleri besleyerek görüşü iyileştirir. Maydanoz suyu, diğer sular ile karıştırılarak alınması gereken güçlü bir ilaçtır. Havuç suyu ile karıştırılabilir ve günlük miktar olarak 75 ml'yi aşmamalıdır.

Buğday çimi suyu - Eğer taze sıkılmış buğday çimi suyu temin edebiliyorsanız veya evde kendiniz yetiştiriyorsanız, detoks diyetinizde havuç suyu veya diğer sular ile karıştırarak, günlük 50-75 ml almanız tavsiye edilir. Buğday çimi suyu ideal detoks besinidir: Kanı temizlemek ve güçlendirmek için taze organik klorofil içerir, kanı ve dokuları alkalik yapar, hücre yenilenmesi için gerekli tüm aminoasitleri, mineralleri ve vitaminleri içerir ve aktif enzimlerle doludur.

Breuss sebze suyu - 40,000 kişiye kanseri kendi kendilerine tedavi etmeleri için yardım etmiş olan, Avusturyalı sağlık uzmanı Rudolf Breuss'un bu tarifi, kanser tedavisinde kullanılmaktadır. Genel detoks amaçlı olarak da mükemmel bir karışımdır. Bir günlük yeterli dozu hazırlamak üzere aşağıdaki sebzeleri meyve presine koyun ve daha sonra ince bir elekten geçirerek veya

bir muslin kumaş parçası aracılığı ile süzerek posayı atın: 300 g pancar, 100 g havuç, 100 g kereviz, 70 g patates, 30 g Çin turpu.⁴⁸ Bu karışımı bir detoks öğününde içebileceğiniz gibi 25 ml'lik küçük miktarlara bölüp gün içinde yavaş yavaş da tüketebilirsiniz. Breuss sebze suyu İsviçre'de Biotta firması tarafından şişelenmiş olarak da üretilmektedir. Sadece organik ve hiç kimyasal barındırmayan sebzelerden, içlerindeki hayati besinleri, enzimleri ve diğer iyileştirici elementleri saklamak üzere soğuk preslenmiş bu karışım, taze sebze suyunun tüm sağaltıcı faydalarını ve besin değerini içinde barındırır. Detoks sırasında gerekli sebzeleri almak için çok uygun bir yöntemdir. Evde üretilen veya Biotta'dan temin edilen, günlük iki bardak Breuss sebze suyu, detoks sürecinde ihtiyaç duyulan besin ve alkalik yapma elementi desteğini sağlamak üzere yeterlidir.

Taze meyveler de detoks diyetine temel destek sağlarlar, fakat tüm meyveler detoks amacıyla uygun değildir. En iyi seçim turunçgiller ve elma, armut, karpuz, kara üzüm ve vişne gibi ılıman iklimlerde yetişen yarı tatlı meyveler olacaktır. Mango, ananas, muz ve lychee⁴⁹ gibi tropik meyveler çok yüksek düzeyde meyve şekeri içerir ve sistemi ısıtır; tek istisna papaya'dır. Papaya detoksu kolaylaştırır ve bağırsaklardaki sindirilmiş proteinleri ve mukoid⁵⁰ maddeleri çözündüren zengin proteaz⁵¹ içeriği sayesinde özellikle sindirim yolunu temizler. Detoks diyetinde tüketilen tüm meyveler organik olarak veya kontrollü yetiştirilmiş olmalı, kimyasal veya pestisid kalıntısı barındırmamalı ve kurutulmuş olmamalıdır. Kurutulmuş meyveler, dehidrasyon süreci yüzünden çok daha yoğun meyve şekeri konsant-

48 Çin turpu: Lat. Raphanus Sativus – Daikon – Japon turpu –çn.

49 Lychee: Lat. Litchi chinensis; Çin, Endonezya ve Filipinlere özgü tropik, tek büyük çekirdekli, kırmızımsı kabuklu, beyaz etli, sulu küçük bir meyve. Xiyuanguan adlı ağaçtan elde edilen nadir türü, imparator yiyeceği olarak bilinir ve açık artırma ile astronomik fiyatlara alıcı bulunmaktadır –çn.

50 Mukoid: Sümüksü –çn.

51 Proteaz: Proteinlerin ayrışmasını hızlandıran enzimler –çn.

rasyonu ve çok daha az enzim barındırırlar; bu yüzden vücudun onları işleyebilmesi için çok daha fazla enerji ve enzim harcaması gerekir. Taze meyvelerin yüzde 95'i sudur ve kendi aktif enzimlerini barındırdıkları için neredeyse kendi kendilerini hazmederler.

Detoks sürecinde meyveler üç ana şekilde tüketilebilirler. Birinci yöntem, suyunu sıkmak ve etli kısmının büyük bir bölümünü süzmektir. Bu oldukça saf, özümlemesi kolay ve kana çok çabuk karışan, yüksek oranda alkalik yapıcı bir nektar üretir. İkinci yöntem ise, blender kullanarak fakat süt, yoğurt, soya sütü, bal veya başka bir madde karıştırmadan, sadece saf su ekleyerek bir "meyve tatlısı" yapmaktır. Bu, sindirim yolları için mükemmel bir sulu meyve püresi ve meyve suyu karışımı üretir. Üçüncü olarak da, meyveyi soyarak veya kabuklarıyla bütün olarak yiyebilirsiniz. Elma, armut ve üzüm gibi meyvelerin kabukları çok değerli besinler ve iyileştirici faktörler içerir, fakat bu besinlerin özümseenebilmesi için yutmadan önce çok iyi çiğ-nenmeleri gerekir; bu meyveler sağlığa zararlı herhangi bir madde içermedikleri yönünde sertifikalı olmalıdırlar.

Pek çok insanın, turunçgillerin mide asidi dengesindeki rolü ile ilgili kafası karışıktır. Turunçgillerin suyu mide ve sindirim yolu için hayli arındırıcıdır ve sıkışmış mukus ve çürütücü atıkların eritilmesine yardım eder, fakat eğer turnusol kâğıdı ile herhangi bir turunçgiller suyunun pH değerini ölçerseniz, kesinlikle asidik olduğunu görürsünüz. Fakat bir yiyeceğin mide dışındaki pH değeri, onun midede asidik veya alkalik etkisinin göstergesi değildir. Önemli olan o besinin midedeki sindirim sıvıları ve diğer yiyecekler ile karşılaştığında nasıl davrandığı ve sindirildikten sonra kanı asitleştirmesi veya alkalik yapmasıdır. Turunçgiller söz konusu olduğunda, eğer aç karnına tüketilir ve hiçbir şeyle karşılaşmadan onikiparmak bağırsağına geçişine izin verilirse, hayli alkalik olurlar, iç temizlenme ve detoksla ilgili çok faydalıdırlar. Ancak, günümüzde Batı stili kahvaltı eden milyonlarca insanın yaptığı gibi

tost, yumurta, krep ve/veya tahıllar ile birlikte yenirse, turunçgiller suyu, onikiparmak bağırsağına geçemediği için, tüm diğer besinlerin tepesine oturup çabucak fermante olur ve midedeki hiçbir besinin sindirilmesine izin vermeden, hepsini gaz üreten köpüklü, fermante bir yığına çevirir, asidik atıklar oluşturur ve doku kirliliğini arttırır. Bu yüzden, arındırıcı ve alkalik yapıcı özelliklerinden maksimum fayda sağlamak ve diğer besinlerle girdikleri asit oluşturunca reaksiyonları engellemek için turunçgiller her zaman kendi başlarına yenmeli ve diğer meyveler de dahil olmak üzere hiçbir besinle beraber tüketilmemelidir.

Detoks diyetindeki diğer tüm besinler gibi meyveler de, ne kadar basit ve sade karışımlar halinde alınırlarsa, o kadar faydalı olurlar. Aşağıda birkaç öneri verilmiştir:

Elma - Elma sindirime yardımcı olur ve bağırsak yolunu temizler; bütün olarak veya suyu sıkılarak alınabilir. Elma çekirdekleri, detoks sürecinde bazen bağırsaklarda oluşan ateş ve doku enfeksiyonlarını, biriken ağır toksinlerin yarattığı tıkanıklıkları açarak ve atılım için kana bırakılmalarını sağlayarak hafifleten güçlü arındırıcılar olarak görev yapan pektinler⁵² bakımından çok zengindir. Detoks amacıyla çiğ olarak tüketilebilecek diğer bir elma ürünü de organik elma şarabı sirkesidir. Asetik asit içermeleri yüzünden asit oluşturmaya meyilli diğer sirkelerin aksine, elma şarabı sirkesi bünyesinde alkalik yapıcı malik asit barındırır. Mideyi temizlemek ve sindirim sisteminin pH dengesini sağlamak üzere, günde bir veya iki defa, yemeklerden önce iki yemek kaşığı elma şarabı sirkesi ve bir çay kaşığı bal, bir bardak sıcak suda karıştırılarak içilebilir. Bu özellikle gastrit problemi olanlar için faydalıdır.

Armut - Armut alkalik yapıcı elementler ile yüklüdür ve böbreklerde hafif bir diüretik etki yaparak, kristalize asit atıklarını böbrek taşı oluşturmaktan eritir.

⁵² *Pektin*: Bazı bitkilerin hücre çeperinde yer alan, karbonhidrat yapısındaki maddelerin genel adı –çn.

Üzüm - Detoks için en iyi üzüm çeşidi kara üzümdür. Çiğ siyah üzüm suyu veganlar⁵³ arasında “vejetaryen sütü” olarak bilinir, çünkü anne sütünden mahrum kalan bebeklerin mandıra sütü kullanmadan beslenmelerinin devamını sağlayabilir. Siyah üzüm, karaciğeri ve böbrekleri arındırdığı ve kanı temizlediği için gastrit ve kabızlık tedavisinde çok etkilidir. Rusya’da, hastaların bir ay veya daha uzun sürelerde, sadece çiğ siyah üzümle beslendiği “üzüm kürü” denen bir tedavi ve detoks yönteminin uygulandığı klinikler mevcuttur. Bu rejim, değişik kanser türlerinin, kalp hastalıklarının, hepatitin, sinir sistemi bozukluklarının ve modern tıbbın “çaresiz” olarak kabul ettiği birçok ciddi rahatsızlığın tedavisinde başarıyla uygulanmıştır. Metabolizmanın yakıtı olan, özellikle beyin fonksiyonları açısından çok önem taşıyan ve kan şekeri olarak bilinen glikoz, üzümün içeriğindeki temel şeker formudur. Üzüm kana, hücrelerin ihtiyacı olan değerli yakıt formunu doğrudan aktardığı için, diyetinizi birkaç basit kaleme indirmeye çalıştığınız sırada bununla ters düşen daha zengin besinlere karşı duyulan isteği de köreltir. Üzümün kabuğu ve çekirdekleri de, besinler ve arındırıcı maddeler açısından zengindir, fakat özümsenebilmeleri için çok iyi çiğnenmeleri gerekir. Eğer bunun için yeterli sabrınız yoksa hepsini bir arada blenderden geçirebilirsiniz. Tüm diğer meyveler gibi üzümler de, diğer sebze ve yiyeceklerle bir veya iki saat ara ile yenmelidir. Eğer detoks diyetiniz için sadece üzüm yemeyi seçerseniz, sabahtan akşama kadar istediğiniz miktarda yiyebilirsiniz.

Turunçgiller - Portakal, altıntop (greyfurt) ve limon, kendi başlarına bütün olarak veya suyu sıkılarak alındıklarında mükemmel alkalik yapıcılar ve temizleyicilerdir. Sistemdeki mukus ve balgamın erimesine yardımcı olurlar, kanı ve vücut sıvılarını alkalik yaparlar ve karaciğerdeki tıkanmaları giderir-

53 *Vegan*: Süt ve süt ürünlerini de tüketmeyen vejetaryen –çn.

ler. Taze altıntop, eklemlerdeki kristalize kalsiyumu çözerek artriti hafifleten salisilik⁵⁴ asit bakımından olağanüstü biçimde zengindir. Birkaç detoks programı sonrasında, günlük beslenme rejimlerinde yapılacak uzun süreli değişikliklerle beraber altıntop tedavisi artriti, zamanla kalıcı olarak, ortadan kaldırabilir. Turunçgillerin sularının, detoks sırasında çok önemli olabilecek, antiseptik ve antifungal⁵⁵ özellikleri de vardır. Bu tür sulara asla şeker veya başka bir tatlandırıcı eklemeyin, çünkü bu onların midede fermantasyona sebep olup alkalik yapıcı özelliklerini kaybederek asit oluşturmaya başlamalarıyla sonuçlanır. Turunçgilleri ve sularını her zaman aç karnına ve diğer yiyeceklerden ayrı tüketin.

Karpuz - Karpuz, özellikle böbrekler ve mesane üzerinde etkili bir iç organ temizleyicisidir. Gün içinde, lokma büyüklüğünde dilimler halinde kesilip iyi ve yavaş çiğnenerek tüketilmesi gerekir. Alternatif olarak, böbrek temizleme özelliği olan iç beyaz kabuklarıyla birlikte blenderden geçirilebilir. Böbreklerde taş oluşmasını engellemesinin yanı sıra karpuz, en güçlü alkalik yapıcı meyvelerden biridir.

Papaya - Papaya, sindirime yardımcı olan ve aşırı et, yumurta ve süt ürünleri tüketiminden kaynaklanan çürütücü atıkların bağırsaklarda yarattığı tıkanıklıkları açan detoks ajanı olan proteaz bakımından çok zengindir. Papaya, aynı zamanda midede ve onikiparmak bağırsağında sindirim sıvılarının salgısını da uyarır ve midede başka hiçbir şey olmadığı zaman bu sıvılar bağırsaklara geçerek mukusu eritirler ve çürümüş atıkları parçalarlar.

⁵⁴ *Salisilik*: Orto-hidroksibenzoik asit olarak da bilinir, başta aspirin olmak üzere çeşitli ilaçların üretiminde kullanılır -çn.

⁵⁵ *Antifungal*: Mantarları yok eden. (Ç. N.)

Tahıllar ve kabuklu yemişler

Tüm ana tahıllı besinler asit oluşturdıkları ve sindirilmek için büyük miktarlarda enzim ve enerji gerektirdikleri için, ya hiç tüketilmemeli ya da detoks diyetinde kesinlikle sınırlandırılmalıdır. Alkalik olan tek ana tahıl darıdır ve bu yüzden eğer detoks diyetine tahıllar da dahil edilecekse en iyi seçim bu olacaktır. Eğer darı bulunamıyorsa, en iyi ikinci seçenek, tercih sırasına göre, spelt buğdayı,⁵⁶ arpa, çavdar, karabuğday veya kahverengi pirinç⁵⁷ olmalıdır. Tüm buğday ürünleri tamamen elimine edilmelidir; buğday yalnızca en fazla asit üreten tahıl değildir, aynı zamanda detoks sırasında özellikle şiddetlenen alerjik reaksiyonlara da sebep olabilir.

Detoks diyetine sadece organik veya kontrollü olarak yetiştirilmiş tahıllar dahil edilmeli ve ekmek, makarna ve pasta gibi unlu ürünler tüketilmemelidir. Tahıllar tüketilmeden önce iyice yıkanmalı, en az 6 saat veya bir gece önceden saf suda bekletilmeli, ardından birkaç saat boyunca, ince bir lapa veya bulamaç elde edilene kadar, bir çay kaşığı deniz tuzu eklenmiş bol suda kaynatılmalıdır. Çin’de bu şekilde haşlanmış tahıla “seyrelik pirinç” anlamına gelen *hsi-fan* veya “congee”⁵⁸ adı verilir. Pişirme sırasında lapaya gerekirse daha fazla su ekleyin. Darıdan mükemmel bir lapa elde edilir; arpa ve kahverengi pirinç de iyi sonuç verir. Lezzetli tıbbi bir tahıl olan ve “Job’un gözyaşları” (*Coix lacryma-jobi*)⁵⁹ veya Çin’de *yi-yi-ren* adıyla bilinen bitki daha iyi bir seçim olacaktır, çünkü diüretik özellikleri vardır ve akciğerleri temizler, balgamı elimine eder ve eklemler ile dokulardaki fazla rutubeti alır. Bu bitki ve kahverengi pirinç ile yapılan lapa için Ek 1 sayfa 311’te Tarifler ve Formüller bölümünde basit bir tarif verilmiştir.

56 *Spelt buğdayı*: Lat. *Triticum Spelta*; kavuzlu buğday –çn.

57 *Kahverengi pirinç*: Sadece dış kavuzu alınmış dövülmemiş pirinç –çn.

58 *Congee*: Basit bir pirinç çorbası –çn.

59 *Job’un gözyaşları*: Tespih otu, gözyaşı otu, düğme çiçeği; yurdumuzda meyvelerinden tespih yapmak için yetiştirilir –çn.

Tahıldan yapılan ince lapanın sindirilmesi kolaydır ve B vitaminleri, mineraller ve amino asitler gibi gerekli birçok besini içerir. Bulamaç aynı zamanda diyetle lifli besinler ekler ve bağırsak hareketlerini kolaylaştırır, metabolizmaya enerji için karbonhidrat sağlar. Yukarıda da belirtildiği gibi, detoks sırasında en iyisi tahıllardan uzak durmak, enerji ve enzimleri arınma için saklamaktır. Bunun yanı sıra, karaciğer ve sinir sistemi detoksu gibi özel durumlarda, B vitaminleri, aminoasitler ve karaciğer ve sinir dokuları için gerekli diğer faktörleri sağlaması açısından limitli miktarda tahıl alınabilir.

Tüm tahıllar filizlendiklerinde alkalik yapıcı olurlar. Filizlenme onları gerekli besinlerle, aktif enzimlerle ve enerjiyle dolu yaşayan besinler haline sokar. Bu yüzden, taze filizlenmiş tahıllar her zaman detoks diyetine dahil edilebilir.

Taze kabuklu yemişler ve tohumları, bitkisel protein, gerekli yağ asitleri, vitaminler ve mineraller açısından eşsiz kaynaklardır, fakat sindirilebilmeleri ve besinlerinin özümsebilmesi için bir gece önceden saf suyun içinde bırakılmaları gerekir. Tüm kabuklu yemişler ve tohumları çürümelerini (kendi kendilerini sindirmelerini) engellemek üzere sindirimi zorlaştıran maddeler içerirler. Bu yüzden buzdolabının dışında uzun süre bozulmadan saklanabilirler. Bununla birlikte, eğer onları bu şekilde yerseniz, doğal koruyucu faktörleri midenizin bu besinleri sindirmesini engelleyerek, fermante olmalarına; gaz ve asidik atıklar üretmelerine sebep olur. Bir önceki geceden suda bırakıldıklarında, su içlerindeki sindirimi zorlaştıran maddeleri elimine eder ve sanki toprağa ekilmişler ve sulanmışlarcasına "uyanın" sinyali gönderir. Gece suda kaldıklarında, yemişler ve tohumlar yaşama döner ve zengin besin kaynaklarını açığa çıkartırlar. Onları bu şekilde yediğinizde hem sindirilmeleri kolaydır, hem de tüm besin potansiyelleri özümsemek üzere kullanılabilir.

Bunun yanı sıra, tahıllar gibi kabuklu yemişler ve tohumlar da vücutta asit oluşumuna sebep olurlar ve detoks sırasında tüketilmemelidirler. Neyse ki, tek istisna, en faydalı yemiş olan

müthiş bademdir ve sadece insan sistemini alkalik yapmakla kalmaz, aynı zamanda insan sağlığına ve uzun yaşamına katkıda bulunan en faydalı besinler arasında yer alır. Badem, hücre ve doku yapısında “tuğla ve harç” görevi yapan gerekli aminoasitler ve yağ asitleri bakımından en saf ve en güçlü kaynaklardan biridir; detoks için “dinamik ikili” mineral elementler olan kalsiyum ve magnezyum bakımından da çok zengindir. Kim bilir, bademin keşfedilmeyi bekleyen daha ne tür iyileştirici özellikleri vardır; binlerce ciddi rahatsızlığı olan insanı tedavi eden ünlü şifacı Edgar Cayce her zaman günde birkaç tane badem yiyen kişilerin asla kanser olmayacağını söyler.

Badem, tercihen organik veya kontrollü yetiştirilmiş olmalı ve çiğ, kabuğu ayıklanmış fakat haşlanmamış⁶⁰ olmalıdır. Bademi gecedен bir kaba koyup saf su ekleyin. Ertesi sabah suyu süzdüğünüzde, bademleriniz yenmek için hazır olacaktır. Kahverengi kabukları suda bekledikleri için kolaylıkla çıkacaktır ve eğer badem kirletici herhangi bir maddeye maruz kalırsa bu kabuklarda tutulacağı için, bunların yenmemesi daha doğrudur. Islatılmış bademler gün boyunca tazeliklerini korudukları gibi buzdolabında saklanırlarsa ertesi gün de aynı tazelikte tüketilebilirler. Islak badem o kadar lezzetli, o kadar sindirimi kolay ve o kadar besleyicidir ki, onu detoks diyetinde başlıca besin olarak almak, normal gündelik hayatta birçok insanın ana gıda olarak aldığı, asit oluşturunca et, süt ürünleri, ekmek ve makarna gibi ağır yiyeceklerden kaçınmayı kolaylaştırır. Detoks sürecinde bademe bağımlı kaldığınızda, güzel tadı ve gevrek dokusu hoşunuza giderse, bademi normalde de ağır, asit oluşturan diğer yiyecekler yerine tüketmeye başlayabilirsiniz.

60) *Badem haşlamak:* Badem, kabuğunu kolay soyamak için biraz haşlanır – çn.

Detoks içecekleri

İçtikleriniz de yedikleriniz kadar diyetinizin bir parçasıdır ve bir detoks diyetinde su ve diğer besleyici sıvılar özellikle önemlidir. Toksinleri böbreklerden atmak ve tüm vücut sıvılarınızı saf su ile beslemek için, detoks programı süresince her gün, tercihen alkalik ve iyonize 6-8 bardak (1.5-2 l) su içmelisiniz. Bu, sonuç alabilmek için kesinlikle gereklidir. Bir bardak meyve veya sebze suyu, bir bardak bitki çayı bir bardak suya eşdeğer değildir, çünkü bunlar sadece içinde su da bulunan sıvılardır. Meyve veya sebze sularının ve çayın, vücutta sudan daha değişik işlevleri vardır ve sadece içilen su kanı temizler, dokuları arındırır, hücrelerde hidrasyon sağlar ve vücut sıvılarını tazeler. Su her zaman yiyeceklerden ayrı tüketilmelidir ve ilk iki bardak, midede ve sindirim yolunda kalmış olan mukus ve besin artıklarını atmak üzere, sabah kalkar kalkmaz içilmelidir. Kahvaltı ile öğle yemeği arasında bir veya iki bardak daha içilmeli ve öğle yemeği ile akşam yemeği arasında tekrar aynı miktar tüketilmeli ve yatmadan önce yukarıda belirtilen miktarlara tamamlanmalıdır.

Detoks sürecindeki bir diğer önemli içecek de bitki çaylarıdır. Bitki çayları, detoksun semptomatik rahatsız edici etkilerini hafifletip organların ve bezlerin işleyişine yardım ederek detoks ve arınma sürecine çok önemli destek sağlarlar. Neredeyse tüm bitki çayları alkalik yapıcıdır ve detoks için sağaltıcı etkileri vardır; bu yüzden, gün içinde serbestçe içilebilirler. Detoks programı sırasında, hangi organ ve dokulara en çok bakım gerektiğine bakılarak, o organlarla GÇT’de “doğal çekim” (*gui jing*) olarak tanımlanan ilişkiye sahip, belirli bitki çayları seçilmelidir. Örneğin, karahindiba ve Meryemana dikenî⁶¹ karaciğeri temiz-

61 *Meryemana dikenî*: Lat. *Silybum marianum*; gengel, eşek dikenî; Edirne ve Kırklareli çevresinde genç sürgünleri suda haşlandıktan sonra salata halinde veya et yemekleri içine sebze olarak konularak yenir. Gövde dış kısmı soyulduktan sonra çiğ olarak yenmektedir –çn.

ler, atkuyruğu⁶² ve ısırganotu böbrekleri arındırır veya kediotu⁶³ ve passiflora⁶⁴ sinirleri yatıştırır vs.

Bölüm 8’de, farklı organ ve dokuların arınmasına yardımcı olan ve detoksun rahatsız edici etkilerini hafifleten çeşitli bitki çayları karışımları verilmiştir. Kişisel tercihlerinize ve ihtiyaçlarınıza göre değişik karışımları kendiniz de deneyebilirsiniz.

Bitki çayları arasında genel olarak tüm detoks ve arınma programlarında faydalı olan ve Breuss kanser tedavisinde başrolü oynayan (bkz. S.169) adaçayıdır. Eski bir Romalı atasözü, “Bahçede adaçayı varken neden ölelim?” der. Adaçayı, temizleyici ve arındırıcı özellikleri yüzünden, eski zamanlardan beri hastalıklara ve yıpranmalara karşı etkili bir koruyucu ilaç olarak kullanılmıştır. Tüm bezleri ve omuriliği besleyen faktörleri içinde barındırdığı için, bütün sistemi yenilemek, arındırmak ve temizlemek adına gerekli hormonların ve nörokimyasalların üretiminde vücuda yardımcı olur. Sabah ilk iş olarak büyük bir termos sıcak adaçayı hazırlayıp bunu gün boyunca içebilirsiniz. Bu mükemmel detoks bitki çayının nasıl yapılacağı Tarifler ve Formüller bölümünde sayfa 312’te anlatılmıştır.

Detoks takviyeleri

Detoks diyetini, ekstra temizleme ve arındırma gücü ile sağlamlaştırmak ve detoks sürecine değişik boyutlarda destek olmak amacıyla farklı besin takviyeleri kullanılabilir ve belirli organlara fazladan bakım sağlanabilir. Sadece doğal besin konsantrelerinden ve saf bitkisel veya mineral özlerden elde edilen takviyeler kullanılmalı, kimyasal veya yapay içerikli sentetik maddelerden kesinlikle kaçınılmalıdır.

62 *Atkuyruğu*: Equisetum türlerine verilen genel ad. Genç sürgünleri özellikle at ve sığırlarda tehlikeli zehirlenmelere sebep olmaktadır. Çam otu, çığcığ, katırkuyruğu, kırkboğum, tilkikuyruğu, zemberek otu, kırk-kilit otu –çn.

63 *Kediotu*: Lat. Valeriana officinalis; kökleri yatıştırıcı olarak kullanılır –çn.

64 *Passiflora*: Lat. Passiflora incarnata; fırladık çiçeği, çarkıfelek –çn.

Detoks diyetindeki takviyeler temel olarak üç amaca hizmet ederler: Dokuların ve kanın alkalik olmasına yardımcı olurlar, böylece temizlenme ve iyileşme tepkilerinin ihtiyaç duyduğu alkalik iç "iklimin" oluşmasına katkıda bulunurlar; ilave antioksidan, klorofil, karoten ve diğer gerekli detoks elementlerini sağlarlar; ve detoks sırasında oluşan çok çeşitli enzim reaksiyonları için gereken ekstra hayati detoks besinlere, özellikle de tüm önemli vitamin ve mineral faktörlerine destek sağlarlar. En önemli detoks takviyelerinden birkaçı aşağıda sıralanmıştır:

Mineraller

Detoks programında, tüm mineralleri içeren ve kolay özüm-senen takviyeler tavsiye edilir ve bu amaçla en iyi seçim deniz suyu olacaktır. Açık denizdeki temiz sulardan alınabilir veya konsantre sıvı saf deniz mineralleri ekstresi olarak temin edilebilir. Diğer iyi bir kaynak ise evde hazırlanacak Kelt deniz tuzu salamurası veya bir bardak saf suda eritilmiş 1/3 ş çay kaşığı Kelt deniz tuzu olacaktır. Deniz suyu ve deniz tuzu vücudun ihtiyacı olan tüm mineralleri ve iz elementlerini, tam gerekli oldukları miktarlarda içerir. Aslında, insan kanının ve doğal deniz suyunun mineral bileşimi ve pH değeri neredeyse aynıdır.

Mineral takviyesinin yanı sıra, detoks sürecinde vücut fazladan magnezyum ve kalsiyuma ihtiyaç duyar. Kalsiyum, vücudun ana alkalik yapma ajanıdır ve aynı zamanda sinir sistemi de dahil olmak üzere tüm organ sistemlerinin fonksiyonlarının dengelenmesi için gereklidir. Metabolizmadaki tüm ana reaksiyonlarda rol alır yeni hücre büyümesi ve doku tamirati için gereklidir. Bu makro-mineral için en mükemmel kaynak, olağanüstü alkalik yapıcı ve nispeten özümsemesi kolay olan mercan kalsiyumdur.⁶⁵ Tozu sadece saf suda eritip günde birkaç kez, yemekle veya yemek harici için.

⁶⁵ Mercan kalsiyum: Japonya Okinawa'daki mercanlardan elde edildiği iddia edilen kalsiyum -çn.

Magnezyum, vücudun detoks sürecini yönetmek için ihtiyaç duyduğu alkalik enzimlerin üretiminde anahtar rolü oynar; kalp ve sinir sistemlerini dengelemek için hayati bir faktördür. Kalsiyum ve magnezyum bir arada detoksun “dinamik ikilisi- dir” ve her birinin tamamen etkili olabilmesi, her ikisinin de yeterli miktarda alınmasına bağlıdır. Magnezyumun özümse- mek için kullanılabilecek en basit formu, deniz suyunda bulu- nan magnezyum klorürdür ve bunun için mükemmel bir kay- nak, Bölüm 2’de açıklandığı şekilde, evde rahatça kendi başını- za hazırlayabileceğiniz, Kelt deniz tuzundan elde edilen mag- nezyum açısından zengin salamura sudur. Alternatif olarak, saf deniz suyundan elde edilen, birçok sağlık ürünü dükkânında bulabileceğiniz deniz mineralleri ekstrelerini de kullanabilirsiz- niz veya posta siparişi yoluyla alabilirsiniz.

Yeşil besinler

Yeşil besinler buğday, çavdar, ve arpa gibi tahılların veya su bitkilerinin ve kirlenmemiş, büyük göllerin yüzeyinde yetişen yeşil yosunların taze sıkılmış sularından üretilen saf besin kon- santrelerini kapsar. Yeşil ismi, içlerinde yüksek oranda barındır- dıkları ve detoks için gerekli olan, doğanın en güçlü kan ve doku temizleyicisi, saf organik klorofil yüzünden kullanılır. İnsan kanındaki hemoglobin ile bitkilerdeki klorofil tek bir molekül haricinde, tamamen aynı kimyasal kompozisyona sahiptir. Aralarındaki tek fark, hemoglobinde bir demir molekü- lü varken klorofilde bir magnezyum molekülü bulunmasıdır.

Hemoglobin kanda oksijeni taşımakla görevlidir ve yetersiz hemoglobin kanın oksijen taşıma kapasitesini hızla düşürür ve hücreleri besleme ve arındırma yeteneğini yok eder. Klorofil hemoglobin oluşturur ve hızla kanı temizler, dolayısıyla kanın hücrelere oksijen taşıma kapasitesini artırarak tüm detoks süre- cine destek olur. Detoks terapisi konusundaki en önemli otorite- lerden biri olan Dr. Bernard Jensen’in de belirttiği gibi “klorofil bağırsakların, kanın ve karaciğerin arınma hızlarını artırabilir.

Bağırsakların, kanın ve karaciğerin temizlenmesi, detoksun yüzde 75'ini oluşturduğu için, klorofil detoks işleminin hızlı ve etkili gerçekleşebilmesi açısından yönetici konumundadır”.

Yeşil besinler, hücrelerin üremesi ve dokuların onarılması için gerekli tüm temel aminoasitleri içerdikleri gibi, aynı zamanda vücudun kendini temizleyebilmek ve iyileştirebilmek için ihtiyaç duyduğu vitaminleri, mineralleri ve enzimleri de içlerinde barındırırlar. Yeşil besinler tüm bu elementleri en saf ve biyolojik formlarında sağlarlar. Besleyici olarak yeterliliği, kan ve doku temizleme faktörleri açısından zenginliği yüzünden, yeşil besinler detoks sırasında başka hiçbir şeye gerek kalmadan temel besin olarak kullanılabilir. Yeşil besinler, yaşayan bitkilerin saf, konsantre ekstraktları olduğu için aktif enzimler ile yüklüdürler ve bu yüzden vücuttan ekstra bir enerjiye veya enzime gerek duymadan kendi kendilerini sindirirler; böylece taşıdıkları besinler kanda hızla emilir ve hücre ile dokulara taşınır. Bunun anlamı, detoks sürecinde çok bariz bir avantaj olarak, vücutta neredeyse hiç asidik artık üretmedikleri, fakat buna rağmen tüm gerekli besinleri en saf ve kullanıma hazır halde sunmalarıdır.

Taze buğday, çavdar ve arpa suyu, detoks amaçlı en sık kullanılan yeşil besinlerdir ve taze olarak alınabilirler (bu durumda özel bir alete ihtiyaç vardır) veya tablet olarak preslenmiş kurutulmuş toz halinde de temin edebilirler. Günümüzde piyasada bulabileceğiniz en iyi ürünlerden biri, Amerika'daki V. E. Irons Co. tarafından mükemmel Vitrattox arınma serisi içinde üretilen GreenLife / Yeşil Yaşam'dır. GreenLife, organik olarak yetiştirilmiş buğday, çavdar, arpa ve yulafın kurutulularak, soğuk sıkılmış sularından oluşur; toz veya tablet halinde mevcuttur. İçinde aynı zamanda, karaciğeri ve bağırsakları temizlemek için pancar suyu, kanı tamir etmek için deniz yosunu ve çürütücü proteinleri ve bağırsak yollarındaki kurumuş sümüksü maddeleri eritmek için papaya enzimleri vardır. Bu ürün, taze havuçtaki miktarın iki katı olan, 100 gramında 50,000 IU doğal beta-karo-

ten de dahil olmak üzere, detoks sürecinde vücut için gerekli olan tüm elementleri içerir. Buna ek olarak, yeni hücre oluşumunu ve hasarlı dokularının onarımını destekleyen, dengeli harmanlanmıştır20 ş aminoasit içeren yüzde 25 saf bitkisel proteini de içinde barındırır.

Diğer mükemmel bir yeşil besin takviyesi ise, ABD'deki AIM International tarafından üretilen Barley Green'dir. Açık yeşil renkteki bu toz, meyve suyu veya normal suya karıştırılabileceği gibi kuru olarak yutulup, ardından su içilebilir. Saf arpadan üretilen bu ürün, yüksek oranda klorofil, besinler ve aktif enzimlerle yüklüdür.

Spirulina⁶⁶, mavi-yeşil yosunlar ve chlorella,⁶⁷ bozulmamış orman ve dağlardaki temiz göllerin yüzeyinde yaşayan basit ve tek hücreli su bitkilerinden üretilen yeşil besinlerden bazılarıdır. Bu organizmalar, bundan 2 milyar yıl önce, bitkiler dünyayı yönetirken ortaya çıkan en eski yaşam formlarındandır. Besin profilleri muhteşem bir biçimde, her 100 g için 58 g bitkisel protein ve 2.1 g saf organik klorofilden oluşur. Tahıllardan elde edilen diğer yeşil besinler gibi, spirulia ve diğer mikro-yosunlar da, hayvansal olmayan gıdalardan alınması çok zor olan B₁₂ de dahil olmak üzere, detoks ve iyileşme için gerekli tüm B vitaminlerini sağlarlar. B vitaminleri karaciğerin, beynin ve sinir sisteminin onarımı ve tekrar dengelenmesi için özellikle önemlidir; normalde tahıllardan ve hayvansal besinlerden alındıklarından ve bu besinler asit yapıcı oldukları için detoks programlarında bulundurulmadıklarından, yeşil besinlerin tüketimi çok önemlidir.

Şeker pekmezi

Doğal ve sülfürsüz şeker pekmezi, gerekli minerallerin dengeli organik formda bulunduğu en zengin ve en kolay özümse-

66 *Spirulina*: Daha önce *Spirulina platensis* olarak bilinen *Arthrospira platensis* türünün ticari ismi olarak kullanılır –çn.

67 *Chlorella*: İsmi Yunanca yeşil anlamına gelen *chloros* ve Latince küçük anlamına gelen *ella*'nın birleşiminden alır –çn.

nen kaynaklardan biridir. Şeker kamışının kökleri 5-6 m'ye kadar inebilir ve bu arada diğer ekinlerin ulaşamadığı derinliklerdeki zengin mineral kaynaklarına da ulaşır. Kanın ve dokuların mineralleştirilmesi detoksun ana stratejilerinden biri olduğu için, şeker pekmezi, özellikle uzun süreli mineral eksikliği yaşayan insanlar açısından etkili ve uygun bir takviyedir. Şeker pekmezi en iyi doğal demir ve demirin vücutta kullanılabilmesi için gerekli olan bakır kaynaklarından biridir. Bu, güçlü bir kan oluşturmak için ideal bir takviyedir ve anemi problemi yaşayan insanlar için iyi bir toniktir. Tüm bunlara ek olarak şeker pekmezi, detoks sürecinde vücudun fazladan ihtiyaç duyduğu magnezyum ve kalsiyumu da sağlar.

Alkalik C vitamini

Alkalik C vitamini veya "C tuzu", çeşitli alkalik mineral tuzlara bağlanmış C vitamininin asidik olmayan formudur. Daha ucuz, asetik asit formu normal C vitamini gibi asit üretimine sebep olmadığı için daha yüksek dozlarda kullanılabilir. C vitamini hem güçlü bir antioksidandır, hem de detoks sürecinde metabolizma açısından vazgeçilmez bir rolü vardır. Bu yüzden her detoks programına alkalik C vitamini de dahil etmek iyi bir fikir olacaktır. Kalsiyum askorbat ve sodyum askorbat en yaygın olan C tuzlarıdır ve her ikisi de tablet veya saf toz halinde mevcuttur; toz formu gün içinde suyla veya meyve sularıyla karıştırılarak kullanılabilir. Ekstra antioksidan etkileri açısından daha fazla miktarlarda kullanılabilecek olmasına rağmen, detoks sürecinde günlük 3-5 gramlık dozlar yeterli olacaktır.

Sıvı Bentonit⁶⁸

"Kil suyu" olarak da bilinen bentonit, su moleküllerinden 500 kat daha küçük ve her biri negatif elektrik yüklü mikro-molekül-

68 *Bentonit*: Volkan küllerinden türeyen küçük cam parçacıklarının bozulma uğramasıyla oluşmuş kil. Adını ilk olarak saptandığı ABD'nin Montana eyaletindeki Fort Benton'dan almıştır -çn.

lerden oluşan, çok ince, koloidal⁶⁹ volkanik kül formudur. Bu moleküller suyun bile giremediği yerlere girerek, kanı ve vücut sıvılarını doymuş hale getirirler vücuttaki dokuların ve sıvıların derinliklerinde sıkışıp kalmış pozitif yüklü toksinleri yakalayıp nötrleştiren milyonlarca mikro-mıknatıs gibi davranırlar. Nötrleştirilen toksinler daha sonra kan yoluyla atılım organlarına taşınırlar. Tek bir bentonit molekülü kendi ağırlığının 200 katı ağırlığında toksin soğurabilir ve bu temizlik tamamen mekanik olduğu için vücutta hiçbir kimyasal reaksiyona sebep olmaz. Piyasadaki en kaliteli sıvı bentonitlerden biri Vitrattox marka olanıdır ve sipariş için adresi Ek-2 Firmalar bölümünde verilmiştir. Günlük 2-3 kez alınan, bir bardak suya karıştırılmış bir yemek kaşığı bentonit, çoğu detoks programı için gerekli dozu sağlar. Ağır doku ve kan kirliliği durumlarında bu dozu iki katına kadar çıkartabilirsiniz. Eğer psyllium da kullanıyorsanız, bentoniti “takipçisi” olarak psylliumun hemen ardından alın.

Psyllium tohumu

Hindistan’da “pire tohumu” olarak bilinen, psylliumun dövülmüş tohumu ve kabuğu, tıkalı bağırsaklardaki sıkışmış pislikleri, kuru mukus plaklarını ve çürütücü besin kalıntılarını temizlemek için en etkili doğal lifli takviyedir. Kronik kabızlık ve bağırsak tembelliği için, sıvı bentonite benzer şekilde, hiçbir kimyasal reaksiyona sebep olmadan, mekanik olarak işlemesi yüzünden, dövülmüş psylliumdan daha iyi bir çözüm yoktur. 300 ml suda iyice karıştırılmış bir çay kaşığı dövülmüş psyllium, aç karnına içilirse, kolonun en derin kıvrımlarında sıkışmış çürütücü atık ceplerine ve sümüksü yağlı artıklara kadar ulaşır, tüm sindirim yolunu temizleyen bir baca fırçası gibi hareket eden, yoğun ve yapışkan iri bir kapsül oluşturur. Psyllium bağırsakların düzenli hareketlerini kolaylaştırır, seneler boyunca

⁶⁹ *Koloidal*: Asılı olarak da bilinir. Atomlardan ya da basit moleküllerden daha büyük olan, ama çıplak gözle görülemeyen parçacıkların ortak adı. Boyutları 10^{-7} ila 10^{-3} cm arasında değişir –çn.

ca kolonda birikmiş tehlikeli toksik kalıntıları süpürür ve tüm detoks sürecini hızlandırır. Detoks diyetinde takviye olarak kullanılırken, aç karnına günlük bir veya iki doz yeterli olur, fakat eğer oruç tutuyorsanız, bağırsaklarda sürekli bir temizlik hareketi sağlamak üzere günlük dört doz alınmalıdır. Her aldığınız bir doz psylliumun ardından bir bardak su içmeyi unutmayın ve eğer bentonit de kullanıyorsanız ikinci bir bardak suya karıştırın. Detoks takviye ürünleri kapsamında Vitrattox tarafından Bağırsak Temizleyicisi adı altında üretilen dövülmüş psyllium tohumu tozu bugün piyasada bulabileceğiniz en iyi ürünlerden biridir. Bu önemli detoks takviyesinin diğer mükemmel bir alternatifi ise Herbal Fibre Blend/Bitkisel Lif Harmanı adıyla AIM tarafından üretilen üründür. Bu, dövülmüş psyllium baz içinde dengeli olarak harmanlanmıştır 18 ş tane arındırıcı bitkisel özden oluşur. Bu bitkisel özler bağırsak parazitlerini elimine eder, atılım fonksiyonlarını uyarır, iç organları arındırır ve tüm sindirim sistemini tekrar dengeler.

Arnavutbiberi

Arnavutbiberi yeryüzündeki en etkili şifalı bitkidir ve detoks sürecine yardım eden çok güçlü arındırıcı özellikleri vardır. Arnavutbiberi kan dolaşımına büyük bir güç katar ve kalp fonksiyonlarını dengeler; böylece tüm dokulara yeterli besin ve oksijen gitmesini sağlar. Buna ek olarak, arnavutbiberi tüm endokrin sistemini uyarır, bağışık tepkisini güçlendirir, karaciğer tıkanıklığını temizler, peristalsisi ve alt bağırsak fonksiyonlarını aktive eder ve tüm sindirim sistemini enerjileştirir. İster inanın ister inanmayın, arnavutbiberi mide ülseri için en iyi çözümlerden biridir: Ülseri temizler ve dezenfekte eder ve hızla iyileşmesine yardımcı olur. Ayrıca arnavutbiberi, onu özellikle dolaşım ve kalp problemleri, mide ülseri ve durgun sindirim sistemi problemi olanlar için mükemmel bir detoks takviyesi yapan yüksek oranda alkalik yapma özelliğine de sahiptir. Günlük olarak bir veya iki defa, bir bardak sıcak su ile alınan bir veya iki kapsül,

detoks sürecinde yeterli olacaktır. Arnavutbiberi aç karnına alındığında çok etkilidir fakat yarattığı acıya tampon olması amacıyla yemeklerle birlikte de yenabilir. Yemek aralarında yendiğinde acısına önlem almak üzere elma ile beraber yenabilir.

Limon

Taze limon dünyadaki tek anyonik besindir; yani, negatif moleküler elektrik yükü taşır. Bu durum tatlı limon veya altın-top gibi diğer turunçgillerden hiçbirisi için geçerli değildir. Limonun arındırıcı anyonik özelliklerinden faydalanabilmek için taze sıkılmış suyunu içmek gerekir. Negatif yükünün, güçlü alkalik yapma etkisi ile birleşmesi, onu en güçlü detoks takviyelerinden biri haline getirir ve her türlü detoks programına destek amacıyla kullanılabilir. Her zaman aç karnına, hiçbir tatlandırıcı olmadan bir bardak saf suyla karıştırılarak alınmalıdır. Taze limon suyu karaciğerde safra üretimine yardım eder ve yeterli safra üretimi olmadan besinleri tam anlamıyla sindirip özümsemek olası değildir. Taze limon suyunu detoks takviyesi olarak kullanmanın mükemmel bir yolu, onu dövülmüş keten tohumu, alkalik C vitamini tozu ve tercih edilen bitkisel özler ile karıştırıp limon-keten bileşimi hazırlamaktır. Bu karışım detoks programı süresince, günde iki kez yemek aralarında alınabilir. Tarifi, Tarifler ve Formüller bölümünde verilmiştir.

Günlük detoks mönüleri

Bu bölümde verilen beslenme kılavuzu, aşağıdaki örnek mönüler de dahil olmak üzere, günlük hayat için değil, detoks programları için özel olarak tasarlanmıştır. Kişi detoks sürecinde sakin ve dingin kalmaya çalışıp laktik asit salgılanmasına sebep olan kas çalıştıran aktivitelerden kaçındığı için günlük hayatta olduğundan daha az kaloriye ihtiyaç duyar. Ayrıca detoks diyetinde, bedene minimum sindirim enerjisi harcatıp minimum asit salgılatırken, kendini arındırması ve temizlemesi

için gereken maksimum besinleri ve tam doğru elementleri sağlamak esastır. Böyle bir diyet aktif bir insanın günlük ihtiyaçlarını karşılamaya yetmez, çünkü aktif bir yaşam stilinin gerektirdiği yeterli enerjiyi sağlamadığı gibi, vücuda gereken besin kombinasyonunu da içermez. O yüzden, bu bölümde anlatılan detoks diyetleri bilinçli olarak uygulanan detoks süreçlerinde, tercihen daha önce anlatılan diğer detoks terapi yöntemleri ile beraber, üç günden üç haftaya kadar uzayabilecek sürelerde kullanılmalıdır. Ertesinde, eğer hayatınızı uzatmak ve sağlığını korumak amacıyla diyetinizde değişiklik yapmak isterse-
niz, bu kitapta konu 2’de Retoks Diyeti ve Takviyeleri bölümünde önerilenlerden faydalanabilirsiniz.

Okuyucunun üç gün ila üç hafta sürecek detoks programları için kendi mönülerini oluşturabilmesi açısından genel kılavuz olarak altı örnek mönü aşağıda verilmiştir. Bu mönüler değişik iştahlara, damak tatlarına ve detoks gereksinimlerine göre düzenlenmiştir ve her biri en fazla tedaviye ihtiyacı olabilecek değişik organların ihtiyaçlarına göre ayarlanmıştır. Bu besin ve takviyeleri, kendi zevklerinize ve tedavi gereksinimlerinize göre çeşitli kombinasyonlarda karıştırabilirsiniz. Tek yapmamanız gereken, detoks ve iyileşme sürecinize ters düşecek öğeleri bu diyetlerin içine katmaktır.

Genel olarak ifade edersek, yediklerimiz, ne kadar katı yerine sıvı, pişmiş yerine çiğ ve kalori açısından zengin yerine besin yoğunluklu olursa, detoks diyetimiz o kadar efektif olacaktır. Detoks diyetinde unutulmaması gereken şey şudur: “Az çoktur”; ne kadar az yerseniz o kadar çok arınırsınız. Aslında en iyi detoks diyeti oruç tutmaktır ve bunu bir sonraki bölümde göreceğiz. O yüzden, kendi detoks programınızı oluştururken, kendinizi aşağıda önerilenlere katı bir biçimde bağlı kalmak zorunda hissetmeyin. Onun yerine, aşağıda verilenleri, temel damak zevkinizi çok fazla bozmadan ve terapi ihtiyaçlarınızı gözete-
rek, kendi mönülerinizi oluşturmak için kullanın. Bir detoks mönüsünde karar kılınca, en iyisi, detoks sürecinde çok fazla

dışına çıkmamaktır. Ne kadar basit ve tutarlı yaparsanız, o kadar çok işinize yarayacaktır.

Aşağıda önerilen mönülere birkaç temel öge eklenmelidir. Bunların en önemlisi, her gün en az 6-8 bardak (1.5 – 2 litre) saf, alkalik suyu şu şekilde içmektir: Sabah kalkar kalkmaz hemen 2 bardak; kahvaltı ile öğlen yemeği arasında 1-2 bardak; öğlen yemeği ile akşam yemeği arasında 2-3 bardak; ve akşam yemeğinden sonra yatmadan önce 1 bardak. Özel koşullar için önerilen değişik bitki çayları dışında adaçayı tüm detoks mönülerinde önerilir. Tüm mineralleri içeren, deniz mineralleri veya Kelt deniz tuzu ve buğday veya arpa suyu, spirulina veya chlorella gibi “yeşil besinler” takviye olarak tüm mönülerde önerilmiştir. Kendi ihtiyaçlarınıza göre değişik öğeleri siz de ekleyebilirsiniz.

Mönü 1

Terapi odağı - Genel doku detoksu

Kahvaltı:

Buharda pişmiş balkabağı, ufalanmış zencefil ve Kelt deniz tuzu;

Sebze suyu: 250 ml taze Breuss sebze suyu veya şişelenmiş Biotta marka; 8-12 adet önceden ıslatılmış badem;

Sabah atıştırması:

Taze elma ve/veya kara üzüm;

Öğlen yemeği:

Doğranmış sarmısakla yarım taze avakado, Kelt deniz tuzu ve zeytinyağı;

Sebze suyu: 250 ml Breuss karışımı veya Biotta marka;

Öğlenden sonra atıştırması:

Taze papaya veya karpuz suyu;

Akşam yemeği:

Zencefil ve sarmısakla kavrulmuş ıspanak veya suteresi;

Darı veya Job'un gözyaşları (tespih otu) ve kahverengi pirinç lapası;

Akşam atıştırtması:

Taze elma ve/veya kara üzüm;

Bitki çayı:

Adaçayı;

Takviyeler:

Yemeklerle beraber günde

3x yeşil besin;

Deniz suyu mineralleri ve mercan kalsiyum günde

1-2x yemeklerle beraber;

Psyllium tohumu günde

1-2x aç karnına.

Açıklama - Avokadoyu, suyunu sıkmak yerine olduğu gibi yiyebilirsiniz, çünkü sert selüloz içermez; gerekli yağ asitleri, bitkisel proteinler ve diğer besinler açısından zengindir ve metabolizma enerjisi için gereken yakıtı sağlar. Eğer artrit probleminiz varsa, her üç atıştırmada öğündeki meyveler yerine taze sıkılmış altıntop suyunu tercih edin; altıntop en iyi organik salisilik asit kaynaklarından biridir ve bu eklemlerdeki inorganik kalsiyum kalıntıları çözer.

Mönü 2

Terapi odağı - Bağırsaklar ve sindirim yolu

Kahvaltı:

Buğulanmış sebzeler: havuç, balkabağı, şalgam, kabak;

Miso ezmesiyle sebze çorbası;

Sabah atıştırması:

Öğlen yemeği:

Öğlenden sonra atıştırması:

Akşam yemeği:

Akşam atıştırması:

Bitki çayı:

Takviyeler:

12-15 adet önceden ıslatılmış badem;

Taze papaya, elma;

12-15 adet ıslatılmış badem;

Sebze suyu: 200 ml havuç, 100 ml pancar;

Taze papaya, elma;

Doğranmış sarmısak, zencefil ve Kelt deniz tuzuyla buharda pişmiş bamya; Kelt deniz tuzu, sarmısak ve zeytin yağı ile taze yarım avokado;

Miso ezmesiyle sebze çorbası;

Kara üzüm;

Adaçayı;

Psyllium tohumu günde 2x aç karnına;

Sıvı bentonit günde 2x psylliumun hemen ardından;

Arnavutbiberi 1 kapsül günde 2x öğlen ve akşam yemekleriyle;

Yeşil besin günde 3x yemeklerle beraber;

Aloe vera suyu, taze veya şişelenmiş günde 1-2x.

Açıklama - Pişmiş sebzeler ve çiğ meyveler, bağırsaklardan artıkları atmaya yardımcı olan doğal lifleri sağlarlar ve bamya özellikle kolonun temizlenmesi ile ilgili çok etkilidir, bağırsak

hareketlerine yardımcı olur. Miso, bağırsaklarda sıkışmış çürütücü artıkların sindirilmesine yardım eden enzimler açısından çok zengin bir kaynaktır. Psyllium, sıkışmış mukus atıklarını gevşetip elimine etmek için ekstra saf bitkisel lifler sağlarken, bentonit, psyllium tarafından sindirim yolunun iç çeperinden salınan toksik partikülleri soğurur. Arnavutbiberi midedeki ve bağırsak yollarındaki ülserleri temizler ve iyileştirir; aloe vera suyu, doğanın en etkili sindirim yolu temizleyicilerindendir ve aynı zamanda kabızlık ve kolit için mükemmel bir çözümdür.

Mönü 3

Terapi odağı - Kalp ve dolaşım sistemi

Kahvaltı:	Yarım taze avokado ve zeytinyağı; Sebze suyu: 200 ml havuç, 50 ml ıspanak, 50 ml kereviz, 8-12 adet ıslatılmış badem;
Sabah atıştırması:	Taze portakal suyu;
Öğlen yemeği:	Sarmısakla kavrulmuş ıspanak veya suteresi; Buharda pişmiş zencefilli balkabağı;
Öğlenden sonra atıştırması:	Taze portakal suyu veya kara üzüm;
Akşam yemeği:	Darı veya arpa veya tespih otu ve kahverengi pirinç lapası; Sarmısakla kavrulmuş yapraklı yeşillikler; Sebze suyu: 300 ml havuç suyu;
Akşam atıştırması:	Elma ve/veya kara üzüm;

Bitki çayı:
Takviyeler:

Adaçayı; alıç yemişi çayı;
Deniz suyu mineralleri ve
mercan kalsiyum günde
1x kahvaltıdan önce;
Arnavutbiberi 1 kapsül
günde 2x öğlen ve akşam
yemeği ile;
CoQ10⁷⁰ günde 60 mg
kahvaltıdan sonra;
Yeşil besin günde 2x kah-
valtı ve akşam yemeği ile;
Alıç yemişi ekstresi günde
1-2x sıcak suyla yemek
aralarında.

Açıklama - Sarmısak damarların temizlenmesine yardım eder ve plakları yok eder, Arnavutbiberi ise kalp fonksiyonlarını düzenler, nabız dengeler ve kan dolaşımının uyarır. Deniz suyu mineralleri, kan basıncını düzenlemek için kalbe ve kana gereken iz elementlerini sağlar; yeşil besin kanı temizler ve kanın oksijen taşıma kapasitesini artırır; badem zengin bir organik magnezyum ve kalsiyum kaynağıdır. Alıç yemişi kalp kaslarını ve koroner damarları güçlendirir; kalp ritmini dengeler ve CoQ10'un kalp fonksiyonlarındaki düzensizlikleri gidermeye yardımcı olduğu görülmüştür.

Mönü 4

Terapi odağı - Beyin ve sinir sistemi

Kahvaltı:

12-15 adet ıslatılmış badem;
Sebze çorbası;

70 *Koenzim Q10*: K vitaminine benzeyen bir antioksidandır. Karaciğerde doğal olarak üretilir. Et, balık, yumurta, brokoli, patates, soya, buğday, pirinç, darı, fasulye, fındık gibi besinlerde bulunur -çn.

Sabah atıştırması:
Öğlen yemeği:

Buharda pişmiş zencefilli balkabağı ve Kelt deniz tuzu;

Vişne ve/veya kara üzüm Darı veya arpa veya tespih otu ve kahverengi pirinç lapası;

Sarmısakla kavrulmuş ıspanak veya suteresi veya kale ve Kelt deniz tuzu;
Sebze suyu: 200 ml havuç, 100 ml kereviz;

Öğlenden sonra atıştırması:

Elma ve/veya armut;

Akşam yemeği:

Vişne ve/veya kara üzüm Darı veya arpa veya tespih otu ve kahverengi pirinç; Buğulanmış sebzeler;
Sebze suyu: 100 ml havuç, 50 ml kereviz;

Akşam atıştırması:

Elma ve/veya armut;

Bitki çayı:

Adaçayı; papatya çayı; passiflora ve oğulotu çayı; Sinirleri düzenleyici bitkisel formüller (bkz. 8. Bölüm) günde 2x yemek aralarında;

Takviyeler:

Kışniş yaprakları ekstresi günde 2-3x yemek aralarında;

Japon eriği⁷¹ günde 2x

71 *Japon eriği*: Mabet ağacı, fosil ağacı. Japon eriği ya da Ginkgo olarak da biliniyor. Permiyen dönemde (y. 280-225 milyon yıl önce) ortaya çıkan 15 kadar cinsin oluşturduğu Ginkgoaceae familyasının (Ginkgoales takımı) yaşayan tek üyesi –çn.

kahvaltı ve öğlen yemeği sonrasında;

Deniz suyu mineralleri günde 2x kahvaltıdan ve akşam yemeğinden önce.

Açıklama - Konsantre kişniş ekstresi beyin hücreleri ve sinir dokuları temizleyicisi olarak çok güçlüdür ve özellikle ağır metal toksinlerin atılımında etkilidir. Japon eriği beyinde ve sinirlerde güçlü antioksidan aktivite sağlar ve beyindeki mikrodolaşımı artırır. Vücut beyin ve sinir dokularını tedavi edebilmek ve arındırabilmek için B vitaminine ihtiyaç duyar; lapa, badem ve yeşil besin bunu sağlar. Kereviz suyu sinir sistemini sakinleştiren ve uykusuzluğu hafifleten elementler içerir. Deniz suyu mineralleri ve deniz tuzu, beynin ve sinir sisteminin düzgün çalışabilmek için ihtiyaç duyduğu gerekli mineralleri ve iz elementlerini sağlar, sinirleri düzenleyici bitkisel çaylar ve ekstreler sinir sistemini gevşemiş durumda tutar ve detoks sırasında anksiyete oluşumunu engeller ve derin uykuya yardımcı olur.

Mönü 5

Terapi odağı - Böbrekler ve mesane

Kahvaltı:

Sebze suyu: 200 ml havuç, 60 ml pancar, 40 ml maydanoz;

8-12 adet ıslatılmış badem; Miso ezmesiyle sebze çorbası;

Sabah atıştırması:

Lokma büyüklüğünde dilimlenmiş ve yavaş yenen taze karpuz;

Öğlen yemeği:

Sebze suyu: 250 ml taze Breuss veya şişelenmiş Biotta marka sebze suyu;

	Sarmısakla kavrulmuş suteresi;
Öğlenden sonra atıştırması:	Lokma büyüklüğünde dilimlenmiş ve yavaş yenen taze karpuz;
Akşam yemeği:	Buharda veya kaynar suda sarmısakla pişmiş taze kuşkonmaz ve Kelt deniz tuzu;
	Darı lapası;
	Sebze suyu: 100 ml havuç, 30 ml pancar, 20 ml maydanoz;
Akşam atıştırması:	Vişne veya kara üzüm;
Bitki çayı:	Adaçayı; Breuss böbrek çayı;
Takviyeler:	Yeşil besin günde 2x kahvaltı ve öğlen yemeği ile; Deniz suyu mineralleri veya Kelt deniz tuzu salamurası günde 2x kahvaltıdan ve akşam yemeğinden önce.

Açıklama - Kuşkonmazın böbrekleri ve mesaneyi temizleyen güçlü etkileri vardır ve asidik atıkları o denli hızlı atar ki, yedikten yarım saat sonra idrarınızda amonyak kokusunu duyarsınız. Maydanoz böbrek dokularını temizler ve korur ve bu, böbreklerin fazla mesai yaptığı detoks sürecinde çok önemlidir. Böbrekleri temizlerken bol su içmek çok önemlidir ve sıvı besinler, katı besinlerden daha iyidir. Yavaşça yenen karpuz, böbreklere ve mesaneye sürekli bir arındırıcı elementler akışı sağlayarak, bu organların dokularındaki enfeksiyonları hafifletir.

Mönü 6

Terapi odağı - Karaciğer ve kan

Kahvaltı:	Buharda zencefile pişmiş balkabağı ve Kelt deniz tuzu; Sebze suyu: 200 ml havuç, 50 ml pancar; 8-12 adet ıslatılmış badem;
Sabah atıştırması:	Kara üzüm;
Öğlen yemeği:	Sebze suyu: taze domates 200 ml; Tespah otu ve kahverengi pirinç lapası; Kahvaltıdan kalan buharda pişmiş balkabağı;
Öğlenden sonra atıştırması:	Kara üzüm;
Akşam yemeği:	Sarmısakla kavrulmuş ıspanak veya suteresi ve Kelt deniz tuzu; Sebze suyu: 200 ml havuç, 50 ml pancar; Tespah otu ve kahverengi pirinç lapası;
Akşam atıştırması:	Kara üzüm;
Bitki çayı:	Adaçayı; Meryemana dikenini ve karahindiba çayı; meyankökü ve krizantem ⁷² çayı;
Takviyeler:	Bentonit günde 2x yemek aralarında;

72 Krizantem: Kasımpatı –çn.

Yeşil besin günde 3x
yemeklerle birlikte;
Meryemana dikenini ekstre-
si ve silymarin⁷³ tabletleri;
Bitkisel karaciğer formül-
leri (Bkz. 8. bölüm).

Açıklama - Balkabağı, koyu yapraklı yeşillikler, havuç ve yeşil besin, karaciğeri arındırmak ve onarmak için gerekli organik karoteni yüksek miktarda içerir. Pancar suyu, meryemana dike-
ni ve karahindiba karaciğer dokusunun arınmasına ve yeniden
yapılanmasına yardım eder. Karaciğer kanı süzdüğü için ve tok-
sik bir karaciğer toksik bir kan anlamına geldiği için, ikisinin
aynı zamanda temizlenmesi gerekir. Kara üzüm, özellikle iyi
çiğnenerek çekirdekleri ve kabuğu ile beraber yendiğinde, hem
kanı hem de karaciğeri temizler. Yeşil besindeki klorofil kanı
arındırır ve oksijen taşıma kapasitesini artırır, bentonit molekül-
leri aktif olarak kandaki toksinleri soğurur ve atılmak üzere
böbreklere iletir. Meyankökü ve krizantem çayları hem kanı,
hem de karaciğeri serinletir ve diğer bitkisel formüller de bu
etkiyi artırır.

73 *Silymarin*: Meryemana dikeninin tohumlarından elde edilen bir madde
-çn.

“Hız Şeridi”: Oruç ve Kolon Yıkama

Oruç, Taoist prensip *wu-wei* “yapmamak” veya “araya girmemek” uygulanmaya başlandığında uyanan doğa güçlerine mükemmel bir örnektir. *Tao Teh Ching* der ki, “hiçbir şey yapmayarak, bilge her şeyi elde eder”. Diyet açısından “hiçbir şey yapmamak”, hiçbir şey yememek ve doğanın her şeyi akışına bırakması demektir; bu yokluk vücudun en güçlü arınma ve temizlenme tepkilerini harekete geçirir.

Oruç, doğanın hastalıkları tedavi etme, sağlığı tekrar kazanma ve yaşamı uzatma yöntemidir. Tüm hayvanat bahçesi çalışanlarının ve evde hayvan besleyenlerin bildiği gibi, her türden hayvan hasta olduğunda yemeği reddeder ve doğal hayatta da bu böyledir. Uzun zaman önce insanlar da bu diriliş içgüdüsüne sahiptiler ve hatta bugün bile Afrika’nın, Asya’nın ve Amazon’un uzak köşelerindeki kabilelerde, hasta insanların hiçbir şey yemeden tekrar sağlıklarına kavuşana kadar huzurlu ve rahat bir biçimde dinlendiği, köylerin dışında özel “hasta evleri” vardır.

Fakat günümüzde, sağaltıcı oruç modern tıp yaklaşımı tarafından “ilkel” olarak dışlanmıştır. New York’taki seçkin bir ope-

ratörün yazara bir zamanlar söylediği gibi “orucun devri kapanmıştır!” Yine de, 20. yüzyılın ikinci yarısında birkaç cesaretli, öncü sağlık uzmanının çabaları ile Batı dünyası orucun derin iyileştirici gücünü tekrar keşfetti ve alternatif tıp profesyonelleri günümüzde, tüm diğer yöntemlerin işe yaramadığı koşullarda hâlâ orucu başarı ile uygulamaktadırlar. Dahası, yoğun klinik çalışmalar tarafından desteklenen son bilimsel araştırmalar göstermiştir ki, periyodik oruç ve kalori sınırlanması, yaşam süresini uzatmak için tek ispatlanmış yöntemdir.

28 Mayıs 1986’da Associated Press ajansı, zorunlu olarak oruç tutturulan laboratuvar farelerinin yaşlanması ile ilgili Amerika’da yapılan bilimsel araştırmanın sonuçlarını aşağıdaki gibi duyurdu:

“Laboratuvar farelerinin diyetleri ciddi biçimde kısıtlandığında, her istediğini yemesine izin verilen özdeş hayvanlardan çok daha uzun yaşamaktadırlar. Gerçekte, araştırmacılar besin kısıtlamasının bu kemirgenlerin normal yaşam sürelerini uzatabilecek tek yol olduğunu söylemektedirler.”

Daha yakın zamanlarda, Amerika’daki Biyosfer projesi deneyinin içinde iki sene yaşayan ekibin bir üyesi olan Dr. Roy Walford, fareler ve köpekler de dahil olmak üzere, çok değişik hayvan türlerini kullanarak, kalori kısıtlama ve yaşam süresi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmayı yönetmiştir. *120 yıllık diyetin ötesinde* adlı kitabında, kalori kısıtlamasının, dene- nen tüm türlerde yaşam süresini yüzde 50-80 oranında uzattığına dair kanıtlar sunmaktadır. Bu, insan ölçeğinde 120-150 yıllık yaşam süresine denk gelir.

Oruç tutmanın uzun yaşam ile bağlantısı üzerine yapılan uzun soluklu çalışmaların sonuçları henüz alınamamış olsa bile, bazı çağdaş sağaltıcı oruç uygulamacılarının özel deneyimleri çok ilham verici ve cesaretlendiricidir. Örneğin, periyodik orucu ve günlük çiğ meyve ve sebze sularının tüketimini savunan ve önerdiklerini uygulayan Dr. Norman Walker, yaşamının son

gününe kadar aktif bir hayat sürerek, 116 yaşına kadar yaşamıştır. Neredeyse tüm hayatı boyunca her sene dört kez on günlük oruç tutan ve Dr. Walker kadar uzun yaşayan Paul Bragg de son günlerine kadar sağlıklı ve üretken bir yaşam sürmüştür. Günümüzde var olan en etkili oruç ve arınma sistemini geliştirmiş olan V. E. Irons kendi başına, "çaresiz" ve sakat bırakan bir hastalığın üstesinden gelmeyi başarmıştır ve eğer kader, 98 yaşında bir trafik kazası ile müdahale etmeseydi, büyük bir ihtimalle 120 senelik "normal" yaşam sürecine ulaşacaktı. Tüm bu insanlar ve diğerleri, bütün hayvanların ve kabile üyelerinin zaten bildiği bir şeyi, kişisel deneyimleri sayesinde tekrar keşfettiler: Oruç, vücudun arınma, kendini temizleme ve yaşam gücünü tekrar oluşturma yöntemidir.

Yemekten kaçınmak, vücudun doğuştan sahip olduğu detoks mekanizmalarının tam kapasite aktive olmasını ve bağışıklık tepkisinin yüksek vites geçmesini sağlar. Oruç tuttuğunuzda, normalde vücudunuzun sindirim için harcadığı enerji, sindirim sistemi hiç atık üretmediği için, "hastalıkları sindirmek" için kullanılacaktır. Oruç, aynı zamanda hipofiz bezinden salgılanan ve kana salınan büyüme hormonunu da tetikler ve bu hormon tüm vücudu dolaşarak hasarlı dokuları onarır, hayati fonksiyonları canlandırır ve tüm sistemi gençleştirir. Normalde erişkinliğe ulaşmanın sonrasında büyüme hormonu salgısı durur ve bu güçlü, tamir edici hormonun yokluğu yaşlanmanın ve kronik dejeneratif durumların ana sebebidir. Oruç tutmak, büyüme hormonunun salgılanmasını sağlayarak, hastalıkların tedavisine ve vücudun yeniden yapılanmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda yaşlanmayı da geciktirir, canlılığı artırır ve yaşamı uzatır.

Bilgelerin tedavileri

Oruç yeni bir kavram değildir. Hindu yogiler, Budist keşişler ve Taoist münzeviler binlerce yıldır canlılıklarını geliştirmek ve

hayatlarını uzatmak için oruç tutuyorlar. Birkaç sene önce Hindistan'da, yaşlı bir meditasyon ustası 200 gün boyunca sadece su içerek oruç tuttu ve dünya rekorunu kırdı. Fikirleri Batı medeniyetinin temellerini atmış olan Platon, Aristoteles ve diğer Yunanlı filozoflar, zihin güçlerini keskinleştirmek ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmek için düzenli olarak oruç tutarlardı ve Pisagor, derslerine girmeden önce tüm kıdemli öğrencilerinin 40 gün boyunca, vücutlarını ve zihinlerini arındırmak için oruç tutmalarını şart koşardı. Çin'deki geleneksel tıp uzmanları da hastalıklar ve doğaya aykırı beslenme alışkanlıkları yüzünden bağırsaklarda biriken toksik atıklar arasındaki ilişkiyi anlamışlardı. Sung hanedanı hekimi Chang Tsung-cheng şöyle gözlemlemiştir: "Eğer mide ve bağırsaklar tıkanırsa kan ve enerji durgunlaşır." Asırlar önce ünlü Çinli hekim Chai Yu-hua şöyle yazmıştır: "Bağırsakları yıkamak zehrin kaynağını yok eder, böylece kan ve enerji doğal olarak yenilenir. Bağırsakları temizleyerek vücudu onarırız."

İncil'de oruç tutmaktan 74 kez bahsedilir ve İsa da, bazen 40 güne varan sürelerde, sıkça oruç tutardı. 20. yüzyılın başlarında Ölü Deniz Yazmaları Filistin'de gün ışığına çıkarıldığında, İS 3. yüzyılda Aramca⁷⁴ yazılmış, dikkate değer bir doküman da bulundu. 1937 yılında Edmond Szekely tarafından *The Essene Gospel of Peace (Essenilerin⁷⁵ Huzur İncil'i)* adı altında İngilizce'ye çevrilen bu metinde, Filistinli insanlar arasında İsa'nın uyguladığı şifa yöntemlerinin detayları anlatılır ve birçoğu Dr. Bernard Jensen'in oruç ve kolon yıkama hakkında yazdığı *Bağırsak Kontrolü Yoluyla Doku Temizliği* adlı kitabında anlatılanlar ile büyük benzerlik gösterir. Birkaç yüzyıl daha eski olmasına rağmen, ne yazık ki bu bilgi İncil'e dahil edilmemiştir. Herhalde, İncil'in ilk

74 *Aramca*: Aramice olarak da bilinir. Sami dillerinin orta kuzey ya da kuzeybatı öbeğine bağlı bir dil. İÖ 7. ve 6. yüzyıllarda Yakındoğu'da farklı dilleri konuşan halkların birbirleriyle anlaşmak için kullandıkları ortak dil haline geldi ve daha önce bu işi gören Akad dilinin yerini aldı –çn.

75 *Esseniler*: İÖ 2 – İS 1 yüzyıllar arasında Filistin'de etkin olan Yahudi mezhebi ya da tarikatı. Yeni Ahit'te Essenilerden söz edilmez –çn.

düzenleyicileri, kolon yıkaması ile ilgili konuyu Hıristiyan kutsal kitabına koymak için uygun bulmamış olmalılar, fakat bu eski tarihi doküman bugün Batı dünyası için hayati önem taşıyan bir konuda öğretiler içerdiği için, bazı anahtar pasajlara bir göz atalım ve İsa'nın takipçilerine detoks ve insan sağlığı konusunda neler öğütlediğini görelim:

“Kendinizi yenileyin ve oruç tutun.... Ormanın ve tarlaların temiz havasını arayın ve orada onların orta yerinde havanın meleğini bulacaksınız.... O zaman derin ve uzun soluyun ki havanı meleği içinize girsin. Size gerçeği söylüyorum ki, havanın meleği içinizi ve dışınızı kirleten pislikleri vücudunuzdan fırlatıp atacaktır....

Havanın meleğinden sonra suyun meleğini arayın.... Suyun meleğinin sizi dıştan kucaklamasının yeteceğini sanmayın. Size gerçeği söylüyorum ki, içinizdeki kirlilik dışınızdaki kirlilikten çok daha fazladır. O yüzden sapı bir adam boyunda olan bir sukabağı bulun; içini boşaltın ve güneşin ısıttığı nehrin suyuyla doldurun. Bir ağacın dalına asın ve yere diz çökün.... Ve sukabağının sapının ucunu, su bağırsaklarınıza dolacak şekilde, arka tarafınıza sokun.... Ve suyu vücudunuzdan dışarı akıtın ki içinizdeki pis ve kötü kokulu şeyleri dışarı çıkarsın.... Ve vücudunuzun tapınağını kirleten pislikleri ve iğrençlikleri kendi gözlerinizle görüp kendi burnunuzla koklayın.... İçinizden akan suyun nehrin köpükleri gibi temiz olduğunu gördüğünüz güne kadar suyla vaf-tizinizi, orucunuzun her günü tekrarlayın.”

Bu, vücudu temizlemek ve iyileştirmek için ılık nehir suyu ve sukabağı kullanılarak yapılan kolon yıkama yöntemi, İsa'nın erken olgunlaşma yılları sırasında aralarında yaşadığı eski Esseniler tarafından sıkça uygulanırdı ve bu insanlık sağlığı için en etkili öğretilerden biri olmuştur. Ne yazık ki İsa'nın yaşamının bu bölümü kasten Yeni Ahit'e dahil edilmediği için, İsa'nın kendi havarileri tarafından bilinen bir gerçek olmasına rağmen, uygulamalarının bu yönü günümüzde Hıristiyanlar tarafından

neredeyse hiç bilinmemektedir. Eski dünyanın bilgeleri, kirli kan ve dokuların, sadece hastalıkların ve bozulmanın gelişimi için uygun ortam sağlamakla kalmayıp aynı zamanda insan ruhunun kararmasına ve bozulmasına da yol açtığını bildikleri için, insan bedeninin ve zihninin durumları arasındaki ayrılmaz bağlantının da farkındaydılar. Modern hekimlerin ve filozofların benzer şekilde unuttukları kuralı biliyorlardı; vücudu kirleten şey zihni de kirletir. Eski dünyanın birçok kutsal yazıtında orucun ve detoksun, kendini ruhsal olarak geliştirmenin ilk adımları olarak anlatılmasının sebebi budur.

Günümüzde ruhsal ve fiziksel sağlığın birbirine bağımlılığı büyük oranda unutulmuştur ve çok az insan, kronik şiddet, dal budak salmış suç ve çağımızda insan yaşamına damgasını vuran ruhsal keyifsizlik ile gezegenin büyük çapta kirlenmesi ve insan vücudunun bozulması arasındaki nedensel ilişkinin farkındadır. Batı uygarlığına hayat veren eski bilgelerin psiko-fizyolojik⁷⁶ reçetelerine göre, gezegeni temizlemek ve insan vücudunu arındırmak, dünyadaki barışı inşa etmek ve insanlığın sağlıklı ve manevi bütünlüğünü sağlayabilmek için en iyi ilaçtır. Bununla birlikte, bu eski öğretinin doğruluğu bilimsel olarak yeni yeni kanıtlanmaya başlamıştır. Örneğin, 1972 yılında, Moskova Psikiyatri Araştırmaları Enstitüsü'nden, psikiyatrinin veya ilaç tedavisinin yardım edemediği değişik ciddi zihinsel problemler yaşayan 7,000 hastada, hiçbir ilaç kullanılmadan, oruç ve doku arındırma yöntemleriyle başarıyla uygulanan klinik tedavilere ait sonuçlar yayınlanmıştır. Bu yöntem, Rusya'da o zamandan beri "açlık tedavisi" olarak anılmaya ve uygulanmaya başlamıştır. İnsan ilişkilerinin günümüz dünyasındaki durumuna atılacak gelişigüzel bir bakış bile bize şu iki su götürmez gerçeği gösterecektir; birincisi, tüm insanlar gitgide, insanlık tarihi boyunca hiç olmadıkları kadar, hasta ve tok-

76 *Psikofizyoloji*: Ruhi ve fizyolojik hadiseler arasındaki ilgileri inceleyen bilim -çn.

siktir; ikincisi ise insan davranışları çok daha fazla öfke ve şiddet içerir ve dünya sorunlarına yaklaşımları da daha acımasız ve barbarcadır. Belki de, kademeli diyet reformları uygulayıp detoksun yavaş şeridinde gitmek için şimdiden geç kalmış bile olabiliriz; kalan tek umudumuz, sadece hava ve suyla detoksun “hız şeridine” dalmak olabilir.

“Hız şeridi”

Pek çok karsinogenin⁷⁷ ve diğer toksik kimyasalın soluduğumuz havayı, suyumuzu ve besinlerimizi kirlettiği günümüz dünyasında, doku kirliliği ciddi, ölümcül bir durumdur. Okuyucuya, durumun ne kadar ciddi olduğu ve bu konuda neler yapılabileceği hakkında bir fikir vermek için, Hawaii’de bir detoks kliniği işleten Dr. Grady Deal’in *Detoks Diyeti ve Sağlıklı Yaşam* adlı kitabından bir pasaj veriyoruz:

“İnce bağırsaklara kadar kolonun biriken gaita ve mukus ile kronik olarak tıkanığının farkında olmayabilirsiniz.... Gerçekte, iç tesisatınız septik tank gibi dolup taşar. Kolondaki kan damarları ve lenf kanalları bu toksinleri alır ve tüm vücuda taşır. Kan, bu hastalık organizmaları ve toksinlerle dolar ve bunlar tüm vücudu dolaşarak, enfeksiyonlara, su tutulmasına, kilo almaya, kimyasal aşınmaya, hasar ve hastalıklara sebep olur. Kronik kabızlık sonucunda anormal olarak kana karışan dışkı ve toksinler, cildin ve akciğerlerin atılım organlarının.... neden kokulu ter ve dışkı gibi kokan nefes gibi.... kötü kokular saldığını açıklar. Bu hastalığa yol açan toksinleri koruyucu bir önlem olarak kan dolaşımından atmak için vücut, onları hücrelerde ve dokularda depolamaya başlar ve Dr. Norman Walker’ın doku kabızlığı diye adlandırdığı, dokuların, doku enfeksiyonlarına, tıkanıklığına, patlamasına ve hastalıklara sebep olan, aşırı toksin yüküne maruz kaldığı durum oluşur. Genelde kişi, zararlı sağlık-

⁷⁷ Karsinogen: Kanserojen madde –çn.

sız yiyecekleri, allerjenleri⁷⁸ ve ilaçları almaya devam ettiği sürece, artık toksinler hücrelerde ve dokularda depolanmayı sürdürürler. Hücreler ancak, belirli bir yiyecek veya madde diyetten tamamen elimine edildiğinde onun yarattığı toksini atılım organlarına gitmek üzere kana veya lenfe bırakırlar. Kana veya lenfe bırakıldığı anda toksinler, atılana kadar geçen zaman içinde vücudu tahriş etmeye ve iltihaplandırmaya devam ederler. Bu kötüleşme veya semptomların ağırlaşması durumu iyileşme krizi olarak bilinir. Kendini belirli bir toksinden arındırmaya çalışan kişi, iyileşmeden önce daha kötü olup, o yiyeceği veya maddeyi arayabilir.

Oruç tutmak, bu tür kan ve doku kirliliği ile baş etmenin ve kanı sürekli zehirleyen, hücreleri tıkayan ve canlılığını çökerten toksik kalıntılardan kurtulmanın en hızlı yoludur. Bu toksinler atılmadan vücudun kendini tamir etmesi ve tekrar dengelemesi imkânsızdır. Oruç tutmaktan daha yumuşak detoks yöntemleri olmasına rağmen, bu metotların hepsi daha uzun sürer ve daha az etkilidirler ve hiçbirinin etkisi orucun derin iyileştirici ve yaşamı uzatan gücü ile kıyaslanamaz.

Bu faydalara ulaşabilmek için insanın, “iyileşme krizi” denen ve genellikle 3. günde tetiklenen, istenmeyen semptomlara göğüs germesi gerekir. İyileşme krizi, sadece detoksun sağlayabileceği ısıtılı bir sağlığın ve uzun yaşamın kapılarını açar ve detoksun sıkıntıları o kapıdan geçmek için ödemeniz gereken bedeldir. Seçim sizindir: Ya zehirleri sisteminizden atacaksınız ya da, yaşamınız boyunca onları barındırmanın sonuçlarına katlanacaksınız. *Sağlık, Seks ve Uzun Yaşamın Tao’su* adlı kitabımda belirttiğim gibi:

“Eğer uygarlıktan uzak, münzevi bir hayat sürüp tüm beslenme budalalığından kaçınmıyorsanız, kanınız ve diğer dokularınız mecburen toksin biriktirir ve zamanla canlılıklarını kaybeder. Eğer toksinlerinizi periyodik olarak atmazsa-

78 *Allerjen*: Alerji (hassasiyet) uyandıran madde –çn.

nız, kan zehirlenmesi gittikçe kötüleşir ve vücut artık kaldıramaz hale geldiğinde, ya ishal, akne, sivilce, çıban, 'karaciğer lekeleri', kötü terleme, kötü vücut kokuları, ağız kokusu veya benzeri belirtilerle dışa vurur veyahut daha ciddi olarak, savaşı kaybeder ve kanser, tüberküloz veya diğer ağır hastalıklar gibi ölümcül durumlar ortaya çıkar."

Mega oruçlar, mini oruçlar ve yarı oruçlar

Değişik yoğunlukta ve sürelerde uygulanabilecek çeşitli sağaltıcı oruç programları mevcuttur. En hızlı sonuç veren yoğun detoks programı, psyllium ve bentonit gibi takviyeler ve su dışında hiçbir şeyin alınmadığı oruçlardır. Su ve takviyeler ile, enerji ve besin sağlamak üzere, bir çeşit sebzenin veya meyve suyunun alındığı yarı oruçlara tahammül etmek daha kolaydır ve bunlar da mükemmel sonuçlar verir. "Üzüm kürü" denen ve bir haftadan, bir aya kadar uzayabilen sürelerde kara üzüm dışında hiçbir şeyin yenmediği oruçlar, yarı oruç kategorisine girerler ve özellikle, kanı arındırmak, karaciğeri temizlemek ve ciddi gastrointestinal bozuklukları düzeltmek için çok etkilidirler.

Kanı ve dokuları arındırmak için etkili olabilmesi açısından sağaltıcı orucun en az üç tam gün sürmesi gerekir. Vücudun iç temizlenme ve arınma mekanizmalarının tam gaza geçmesi bu kadar sürer. Ancak üç gün, ne kanı tamamen arındırmak ve iç organları temizlemek için yeterlidir, ne de normalde orucun üçüncü ile beşinci günü arasında oluşan "iyileşme krizini" yaşamak için zaman tanır. Oruç sürecinde yaşanan iyileşme krizi, doku detoksunun zirveye ulaştığının işaretidir ve vücudun en ciddi problemleri saklanmayı bırakıp, kendilerini ortaya çıkarmaya başlarlar. Örneğin, artrit problemi olan bir kişide iyileşme krizi, eklemlerin en derinlerindeki toksik kalıntıların çözülüp kana karışmaya başladığı ve bunun eklemlerde ve bağ dokularında yarattığı ağrıların hissedildiği zaman ortaya çıkar. Ağır kara-

ciğer kirliliği olan bir kişide iyileşme krizi, en zehirli maddeler karaciğer dokusundan çözünüp kana karıştığında yaşanır ve çok güçlü halsizlik ve keyifsizlik, öfke ve aşırı hassasiyet, gözlerde ve deride sarılık, kötü nefes, vücut kokusu ve karaciğerin kendisinde zonklama gibi, karaciğer zehirlenmesi semptomlarını da beraberinde getirir. Bunun iyi tarafı, “krizin” sürecin tam ortasını işaret etmesi ve orucun bundan sonrasının yokuş aşağıya olmasıdır. Orucun detoks sürecinin en kötü bölümünün bitmesi ve iyileşmenin başlaması anlamına gelir. Bu sürece, “iyileşme” krizi adı verilir. Oruca yeteri kadar uzun süre devam edip, “olacakları göğüsleyip”, ısıtılı sağlığa ulaşmak üzere, iyileşme krizinin karanlık kapısından geçmezseniz, hastalığınızın kökeninde yatan sebebi yok edemezsiniz. Bağırsaklarda ve kanda büyük bir temizlik yapmak, iç organları tekrar dengelemek ve dokuları kısmi olarak arındırmak için üç gün kesinlikle yeterlidir.

Sağaltıcı bir detoks orucu için ideal süre 7-10 gündür. Bunun sebebi, kanın ve lenf sisteminin tüm kalıntı atıklardan arınmasının tam olarak yedi gün sürmesidir. Kan ve lenf tamamen temizlendiğinde, bu vücudun tüm organlarının arındığı anlamına gelir, çünkü saf kan ve temiz lenf bedeni ve dokuları günlük olarak temizler. Bir detoks orucundan sonra beslenme alışkanlıklarınızda reform yapıp diyetinizi değiştirerseniz ve eski yanlış beslenme alışkanlıklarınıza dönmezseniz, kanınız ve lenfiniz dokularınızı çok daha uzun süre temiz tutabilir. Doğru beslenmek, aynı zamanda çürütücü sindirim artıklarından ve metabolizma toksinlerinden kurtulmak için, o kadar sık oruç tutmak zorunda kalmamak anlamına da gelir. Eğer diyetinizi kontrol altında tutarsanız, her sene 7-10 gün oruç tutmak yeterli olacaktır; sizi kanser ve damar sertliği gibi ciddi hastalıklardan koruyacak, artrit ve bunama gibi yıpratıcı koşulların oluşumunu engelleyerek uzun ve sağlıklı bir yaşamın yolunu açacaktır. Herkes yedi günlük bir orucu başarabilir fakat daha önce hiç denemediği için çekinen kişiler, “ısın-

ma" amacıyla daha kısa süreli, mini oruçlar ile başlayabilir. Bu, kendinize güvenmenizi ve zamanla yedi günlük oruca ulaşmanızı sağlar.

Yazarın bildiği en uzun sağaltıcı oruç, Avusturyalı natüropat Rudolf Breuss tarafından geliştirilen, olağanüstü Breuss Kanser Tedavisidir. Bu, 46 günlük bir oruç içerir ve günde sadece bir bardak Breuss sebze suyu (taze veya şişelenmiş), çay kaşığı ile yavaş yavaş içilir ve odaklanılmak istenilen organ ve dokulara göre adaçayına ek olarak bir veya iki tane diğer bitkisel çay ile desteklenir. Bu program çok aşırı olarak değerlendirilebilir, fakat unutulmaması gereken, kanserin hastayı kolaylıkla öldürebilecek çok ciddi bir durum olduğudur ve kansere karşı günümüzde uygulanan, kemoterapi ve radyasyon gibi konvansiyonel tedaviler, vücuda en uzun orucun verebileceğinden çok daha fazla zarar vermektedir. Aslında yaygın kanser tedavileri hastayı genelde kanserin kendisinden daha çabuk öldürmektedir. Diğer taraftan, Breuss kanser tedavisini uygularken, bu tedavi yüzünden kimse ölmemiştir ve bazıları ileri devrelerinde olan, değişik kanser türlerinden bu yöntemle tedavi edilmiş 40,000 şüpheli vaka bulunmaktadır. Tuhaf olan, kanserli birçok insanın korkunç yan etkilerine ve kuşkulu sonuçlarına rağmen, kendilerini hemen kemoterapi ve radyasyona teslim etmeleri ve gerçek çözüm olarak ispatlanmış kayıtlarına rağmen 42 günlük detoks orucundan uzak durmalarıdır. Bu oruç tedavisini denemeye karşı gönülsüzlüğün, tedaviye karşı güvensizlikten mi, yoksa bütünüyle oruç korkusundan mı kaynaklandığını söylemek zordur.

Breuss kanser tedavisi sadece kansere karşı kullanılmaz. Daha önce de söylediğimiz gibi, kanser doku kirliliğinin son aşamasıdır ve doku kirliliği kanserin ana sebebidir. Bu yüzden Breuss oruç programının kısaltılmış versiyonları, genel periyodik doku detoksu amacıyla kullanılabilir ve bu, kanserin oluşumunu engellemek adına çok etkili bir terapidir. Eğer kanser hastası değilseniz ve bu yöntemi kanser tedavisi olarak uygula-

mak istemiyorsanız, 42 günlük programı uygulamaya gerek yoktur. Bir ila üç hafta, tüm bedeni arındırmak için yeterlidir.

Mini oruçlar üç günden az olanlarıdır. Bunlar ciddi detoks maksatlı olmayıp, daha uzun sağaltıcı oruçların aralarında geçiş amaçlıdır. Örneğin bazı insanlar, her hafta bir tam gün sadece saf su ve bir çeşit alkalik yapıcı meyve veya sebze suyu içerek oruç tutarlar. Bu sindirim sistemine haftalık tatil sağlar ve bedene, kendini tekrar düzenlemek ve dengelemek için “ağır işten” kısa bir mola aldırır. Diğer bir yöntem ise, aylık iki veya üç günlük oruçlardır ve haftalık bir günlük oruç ile benzer faydaları vardır. Mini oruçlar, daha uzun olanların sağladığı çarpıcı arınma ile sonuçlanmasa da, yine de, özellikle artık, zaman zaman detoks orucu tutmuyorsanız, çok çeşitli hastalıklara ve yıpratıcı koşullara karşı düzenli koruyucu ilaç görevi görürler. Yunanlı yazar Plutarkhos’un söylediği gibi, “ilaç yerine, bir gün oruç tutun”.

Oruç takviyeleri

Su, sağaltıcı oruç kapsamındaki ana temizlik maddesidir ve çiğ meyve ve sebze suları alıyor bile olsanız, her türlü oruç sürecinde, günde en az 2 litre saf, alkalik su içmeniz çok önemlidir. Suya ek olarak, kanın temizlenmesini, dokuların arındırılmasını ve çabuk bir iyileşmeyi sağlamak ve kolaylaştırmak üzere çok çeşitli oruç takviyeleri kullanılabilir. Bu takviyeler oruç tutan kişi için “değiş tokuş araçlarıdır”.

Psyllium - Bu sindirim yolunu, özellikle de alt bağırsakları temizlemek, arındırmak için en önemli takviyedir. Yapışkan ve hacimli olma özelliği midede ve bağırsaklarda doluluk hissi vererek açlığı da bastırır.

Bentonit - Koloidal bentonit, bağırsak duvarlarından psyllium lifleri tarafından gevşetilen toksinleri nötrleştirip alıp götüren bir manyetik paspas gibi hareket eder. Su moleküllerinden beş yüz kez daha küçük, negatif yüklü mikro bentonit molekülleri kana ve hücresel sıvılara da girerler ve kendilerinden 200

kat daha ağır, pozitif yüklü toksinlere yapışarak, kan yolu ile atılmak üzere böbreklere taşınırlar.

Yeşil besin - Yeşil besin sağaltıcı oruç süreci için en iyi takviyedir. Kanı temizleyen klorofilin ve yaşamı destekleyen gıdaların en zengin kaynağı olarak, yeşil besinlerin özümsemesi kolaydır ve kompleks sindirim faaliyetleri gerektirmezler. Metabolizmaya gerekli enerjiyi sağlayarak, oruç sırasında genellikle görülen şiddetli yiyecek arzusunun karşı koymayı kolaylaştırır.

Limon suyu - Oruç sırasında alkalik yapıcı ve arındırıcı özellikleri yüzünden, limon suyu detoks sürecine yardımcı olarak kullanılabilir. Tek anyonik besin kaynağı olarak, güçlü antioksidan aktivite sağlar ve detoks sürecini enerjileştirir. Limon suyunun karaciğere doğal bir çekimi vardır ve safra üretimini uyarır; böylece karaciğerin arınmasına ve onarımına yardım eder. Psylliumun oldukça sıkıcı tadını iyileştirmek ve arındırıcı özelliklerini geliştirmek amacıyla, bir bardak suya konan psyllium tozuna 30-50 ml taze limon suyu eklenebilir.

Laktobakteriler - Bunlar bağırsakların “yararlı bakterileridir” ve düzgün bir sindirim, besinlerin özümsemesi ve sindirim artıklarının işlenmesi için en önemli elementlerden biridir. Sağlıklı bir bağırsakta yararlı bakteriler, tüm bakteri popülasyonunun yüzde 80’ini oluşturur ve geri kalan yüzde 20 ise çürütücü bakterilerdir. Gezegendeki yaşayan insanların yüzde 95’inin sahip olduğu gibi toksik bir bağırsakta ise bu oran tersinedir ve çürütücü bakteriler yüzde 80’ini oluştururken, “iyi çocuklar” varlıklarını devam ettirmeye çalışırlar. Herhangi bir oruç programının amacı, bağırsaktaki tüm bakteri kolonilerini temizlemek ve içinde üredikleri septik kirliliği yok edip ardından tüm bağırsak yolunu taze yararlı bakterilerle doldurmaktır. Psyllium ve bentonit eski malzemeyi temizleme işinde oldukça başarılıdır, fakat her oruçtan sonra, “kötü çocuklar” normal besinler yoluyla tekrar içeri sızmadan önce, yararlı laktobakteri kolonilerinin bağırsaklarda oluşması için gerekli önlemleri almak size kalmıştır.

Bağırsakları yararlı bakteriler ile doldurmanın yollarından biri, yoğurt yapımında kullanılan asidofilus, bifidus ve diğer benzer kültürleri içeren laktobakteri takviyesi almaktır. Bunlar toz veya kapsül şeklindedir, fakat satın alırken rafta kaldığı sürede etkisini kaybetmeyen, bilinen, güvenilir markalar tercih edilmelidir. Günümüzde piyasadaki markaların çoğunun içinde neredeyse hiç canlı kültür bulunmamaktadır. Diğer bir alternatif ise, oruç sonrasındaki hafta boyunca keçi sütü yoğurdu yemektir, fakat bu yöntem toz takviye kadar etkili değildir, çünkü süt ürünleri bağırsaklarda mukus oluşumuna sebep olur ve yeni faydalı bakteri kolonisi tam oluşmadan mukus oluşturan yiyecekler tüketmek iyi bir fikir değildir.

Kendi mutfağınızda hazırlayabileceğiniz üçüncü bir alternatif daha vardır. "Rejuvelac" olarak bilinen fermante kabak suyu, sindirim yollarına gençleştirici laktobakteri sağlayan, en saf ve en verimli kaynaktır ve herhangi bir süt ürününün tüketimini gerektirmez. İlk karışımın hazırlanması yaklaşık üç gün sürer, ancak sonrakiler daha önce hazırlanan karışımlardan yarım bardak ekleyip, gece boyunca fermante olması için bırakılarak kolayca hazırlanır. Böylece istediğiniz süre boyunca, sadece biraz kabak kesip, su koyup ve bir önceki karışımdan ekleyip gece boyunca bırakarak bu bileşimi kullanmayı sürdürebilirsiniz. Evde kendi rejuvelac karışımınızı hazırlamak için Tarifler ve Formüller Bölümü'ne bakın.

Hem süt ürünleri kökenli laktobakteri, hem de kabak rejuvelac, orucun bitiminden hemen önce alınmaya başlanmalı ve bağırsaklarda yararlı bakteri kolonilerinin oluşumunu sağlamak üzere, en az on gün boyunca, günde iki kez kullanılmalıdır. Sonrasında bu rejim, oruç tutulmasa da, bağırsaktaki faydalı bakterilere zararlı çürütücü düşmanlarını kontrol altında tutmak için yardım etmek üzere, her sene birkaç kez tekrarlanmalıdır.

Tereddüdü bırakıp işe koyulun

Yedi günlük oruç, kanı ve lenf sistemini temizler ve dokuları arındırır; ancak çocukluktan başlayıp yıllarca süren yanlış yiyecek seçimleri ve hatalı beslenme alışkanlıkları yüzünden bağırsaklarda biriken 2-7 kg katı, toksik sümüksü maddeyi atmak için kendi başına yeterli değildir. Bağırsaklarınızı bu lastiksi, toksik tortudan kurtarmanın tek yolu, sağaltıcı oruç ile beraber uygulanacak kolon yıkamasıdır.

Bundan 100 sene önce, Amerika'da zatürreenin başlıca ölüm sebebi olduğu dönemlerde, Denver, Colorado'da Dr. J.H. Tilden, bir hastayı bile kaybetmeden, binlerce kişiyi bu ölümcül hastalığın pençesinden kurtardı ve bunu, sadece kolon yıkaması ve oruç uygulayarak, onları sonrasında meyve ve sebzelerden oluşan sıkı bir taze çiğ besin diyetine sokarak yaptı. Antibiyotiklere bağımlı olarak geçirilen onlarca yıl sonrasında, zatürree ilaç tedavisine direnç geliştirdi ve tekrar dünya genelinde majör ölüm sebeplerinden biri haline geldi. Diğer birçok bulaşıcı hastalıkta olduğu gibi, zatürreenin çözümü yeni bir ilaç değildir; asırlardır tıp literatürü arşivlerinde fark edilmeden gömülü yatan, allopatik tıptan çok daha öncelere dayanan eski natüropatik bir yöntemdir. Bu yöntem oruç ve kolon yıkamadır.

1935 yılında bir adam, daha iyi bir tedavi bulmak amacıyla kütüphaneye gitti ve oruç ile kolon yıkamanın iyileştirici gücünü tekrar keşfetti. Bu kişi, 40 yaşında ankilozan spondilit⁷⁹ teşhisi konmuş, Amerikalı sıradan bir işadamı olan, V.E. Irons'dı. Doktoru ona, bu hastalığın tedavi edilemez olduğunu ve çok yakında tekerlekli sandalyeye mahkûm olacağını söylemişti. Bu hükmü reddeden Irons, Dr. Tilden ve Dr. Kellog gibi, Amerika'daki natüropatik tıbbın saygın isimlerinin çalışmaları

⁷⁹ Ankilozan spondilit: Omurların birbiriyle kaynaşmasına (ankiloz) ve böylece omurganın esnekliğini ve hareket yeteneğini kaybedip sertleşmesine yol açan spondilit (omur iltihabı) türü -çn.

rını incelemeye başladı ve konuyu durumuna özel bir dizi sağaltıcı oruç ve kolon tedavisi geliştirerek ele aldı. Çok çabuk sonuç aldı:

“İki ay içinde ağrı kayboldu ve 14 ay içinde hiçbir çıkıntı kalmadı. Her şey, hiç ilaç kullanmadan, arınma, oruç ve doğal gıdalar sayesinde gerçekleşmişti.”

Deneyimlerinden ve bulduğu tedaviden o kadar çok etkilen-di ki, uzun hayatının geri kalanını, bu doğal iyileştirme ve detoks yöntemini geliştirmek üzere araştırmaya adanmıştı. Bu süreç içinde, oluşturduğu kendi kendini iyileştirme yöntemlerini herkesin evde yalnız başına güvenle uygulayabilmesi için bir dizi ürün geliştirdi. 1950’lerde, insan sağlığı ve tedavisi hakkında devrim yaratacak görüşlerini toplum içinde dile getirdiği ve Amerikan tıp kuruluşlarının yasal baskısına rağmen söylediklerinden geri adım atmayı reddettiği için kısa bir süre hapse atıldı. 30 yıl sonra, kaderin garip bir cilvesi olarak, Başkan Reagan, V.E. Irons’ın sağlık ve tedavi konusundaki çalışmalarından övgü ile bahsedip onu, uzun yaşam bilimine olan katkılarından dolayı ulusal ödüle aday gösterdi. Irons 98 yıllık ömrü boyunca sağlıklı ve aktifti, 72 yaşında ikinci kez aile kurdu ve 80 yaşında son kez baba oldu.

V.E. Irons yaşamı boyunca, oruç ve kolon temizliğine dayalı kişisel detoks sistemini mükemmelleştirdi; yazar, bunu 20. yüzyılda modern tıbbı ve dünya sağlığına yapılmış en büyük katkı olarak değerlendirmektedir. Vitratok arınma takviyeleri ürün dizisinin yanı sıra Irons, bağırsaklarınızın “en iyi dostu” ve evde kendi başınıza kolonik⁸⁰ uygulamak için vazgeçilmez Colema tahtasının keşfi ve geliştirilmesi açısından da kilit bir rol oynamıştır. (Şekil 10)

Yerçekimi ile işlediği için, neredeyse herkes tarafından, kolon yıkaması amacıyla banyonun mahremiyetinde kullanıla-

80 Kolonik: Kolona ait anlamına gelen bu kelimeyi yazar kolon yıkaması veya bu amaçla kullanılan sıvılar anlamında kullanmaktadır –çn.

Şekil 10 "Colema tahtası": Bağırsakların en iyi dostu



bilir. Irons'ın bir röportajda söylediği gibi, o kadar kolay ki bir çocuk bile kullanabilir:

"Yedi yaşındaki oğlum Robert sık sık evde kendi başına kolonik uyguluyor. Ben 87 yaşındayım ve sürekli kullanıyorum. Dolayısıyla, 7 ile 87 yaşları arasında iseniz hiçbir probleminiz olmaması lazım.... Tamamen güvenlidir."

Günümüzde insanlar kendilerinin ve başkalarının cinsel hayatlarını en özel detaylarını bile konuşmaktan kaçınmazken, kolon veya bağırsak kelimesi bir konuşmada geçtiğinde hemen irkilip rahatsızca başka tarafa bakarak derhal konuyu değiştirmeye çalışırlar. Eğer bağırsaklarının çürütücü, kötü kokulu pislik yüzünden patlamak üzere olduğunu söyleyip kolonik tavsiye ederseniz, ayağa kalkıp en yakın çıkışı aramaya başlarlar. 1982 yılında kendisi ile yapılan bir röportajda Irons bu "kolon mızızları" ile ilgili olarak şunları söylemiştir:

"Eğer insanlar, tıkalı, kabız olmuş, kokuşmuş kolonlarını yıkamak için evde basit bir kolonik uygulayamıyorlarsa, o zaman onlara eski bir sallanan sandalye ve baston bulmalarını söyleyin.... Eğer bu insanlar minicik plastik tüpü popolarına birkaç 'santim' soktuklarında başlarına gelecek korkunç şeylerden ürküyorlarsa, onlar için fazla ümit yok demektir.... Birçok insan, en kişisel cinsel deneyimlerinden

çok kolay bahseder – fakat kolon konusunu tartışma fikrine bile isyan ederler.”

Bazı insanlar, sadece orucun, çiğ meyve ve sebze sularının kolon duvarlarındaki sertleşmiş mukus plaklarından kurtulmak için yeterli olduğunu iddia ederler, fakat bu doğru değildir. Irons bu sava şöyle yanıt vermektedir: “Boş verin, olmaz öyle şey.... Eğer kolonu tamamen temizlemek istiyorsanız, bağırsak temizleyicilerini Colema tahtasıyla beraber kullanmalısınız. Aksi takdirde, bağırsak duvarlarını kaplayan kalın mukus tabakası asla çıkmayacaktır. Ölünceye kadar orada kalır.”

Bu toksik çürümüş mukus katmanlarından ve yarı sindirilmiş proteinlerden bizzat sorumlu olduğunuzu unutmayın. Doğa ananın bununla hiçbir ilgisi yoktur ve tamamen yanlış yiyecek seçimlerinizden ve beslenme alışkanlıklarınızdan kaynaklanmaktadır. Bedeninizin doğal temizlenme mekanizmaları bu anormal pislikle baş etmek üzere tasarlanmamıştır; bundan kurtulmak için özel yöntemlere ihtiyaç vardır. Bu yöntemler oruç ve kolon yıkamasıdır; bu adımı atacak cesareti olanlar her zaman muhteşem sonuçlar alırlar ve hiçbir zaman pişman olmazlar. Aşağıda, kişisel olarak yönettiği bazı vakalardaki deneyimlerinden yola çıkarak, kolon yıkaması ile sağaltıcı orucun birlikte kullanılmasından alınan sonuçları, V.E. Irons’ın kendi ağzından dinleyelim:

“Muhteşem sonuçlar alırsınız. Program doğru uygulandığında, bugüne kadar bilinen en kötü kokulu malzemeler çıkar insanlardan... Bir kadın, arka arkaya üç gün boyunca 1 litreden fazla siyah, kusmuk benzeri çürümüş madde çıkardı. Bir adam plasenta benzeri bir madde çıkardı. Yakın zamanlarda tanıdığım bir adam tek seferde 6.35 kg çürük madde çıkardı.... Neredeyse herkes, eğer günde 19 litre kolonik uygularsa, dördüncü veya beşinci gün siyah, sertleşmiş mukus çıkartmalıdır.... Bu mukusun büyük bir bölümü kömür gibi siyah ve bıçakla kesilemeyecek kadar serttir.

Çoğu zaman bisiklet iç lastiği sertliğindedir.... Gördüğümüz en uzununu ise tek parça 8.2 metre uzunluğundaydı. Bazen çıkan yığın 5 kg ağırlığındadır ve birkaç günden bir haftaya kadar uzayan süreler boyunca çıkmaya devam eder.”

Günümüzde, insanlara bir natüropat tarafından en kötü kronik hastalıklarının sebebinin tıkalı, toksik bağırsaklarından kana sıızan zehirler olduğu söylendiğinde ve bir dizi kolon yıkaması tavsiye edildiğinde ilk tepkileri, “Kim, ben mi?” olur. Bu sorunun cevabı: “Evet, sen.” Bundan 30 sene önce Amerika’daki sağlık otoriteleri, dürüst davrandıkları nadir zamanlardan birinde, ortalıkta dolaşan Amerikalıların yüzde doksanının Şekil 11’de gösterildiği gibi ciddi kolon tıkanıklığı yaşadığını açıkladılar. Bundan daha da önce, 20. yüzyılın başlarında, ünlü natüropat ve saygıdeğer cerrah Dr. Harvey Kellog, “Kişisel olarak yaptığım 22,000 operasyonda hiç normal bir kolona rastlamadım,” dedi. Eğer durum 100 yıl önce böyle idiyse, çöp yiyecekler, sentetik katkı maddeleri, kimyasal olarak kirlenmiş et ve süt ürünleri, donmuş pizzalar ve şimdi de genetiği değiştirilmiş “Frankenshtayn-yiyecekler”le geçen yüzyılın çağdaş Batı kolonuna neler yapmış olabileceği konusunda insanın aklı karışıyor. Irons’ ın dediği gibi, “Maddi durumunuz, sağlık geçmişiniz, yaşınız veya cinsiyetiniz ne olursa olsun, kolonunuzda bu sertleşmiş mukusu taşıyorsunuz ve içinizden çıkana çok şaşıracaksınız.”

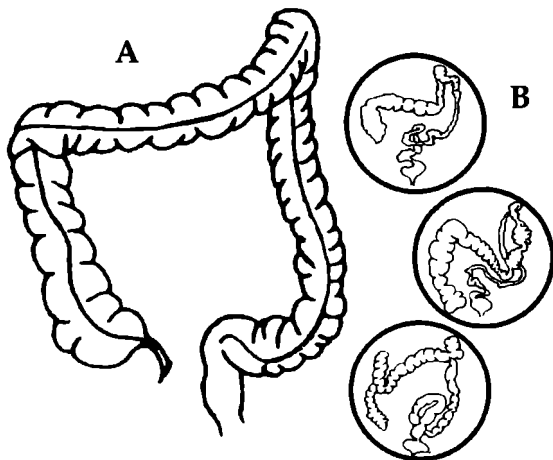
İçinizden ne çıkacağını görmenin ve ondan bir an önce kurtulmanın en iyi yolu yedi günlük bir oruç ve kolon yıkaması için “Colema Ekspresi”ne binmektir.

Colema Ekspresi’nde yedi gün

Vitrattox takviyelerini ve Colema tahtasını kullanarak uygulanan program, V.E. Irons’ın sağlık ve uzun yaşam bilimine büyük bir armağandır ve Kaliforniya’daki ailesi bu ürünlerin imalatına ve dağıtımına devam etmekte ve isteyen herkese bu

program ile ilgili yazılı bilgi sağlamaktadır. Daha fazla bilgi almak ve bu ürünlerden posta yoluyla sipariş vermek isteyenler için iletişim adresi Firmalar bölümünde verilmiştir.

Okuyucuya, detoks takviyeleri ve kolon temizleyiciler kullanılarak yapılan yedi günlük bir arınma orucundan ne beklemesi gerektiğini açıklamak için aşağıda, kişisel deneyimlerden yola çıkarak gün bazında sağlığa, uzun yaşama ve temiz bir kolona giden hız şeridinde, Colema Ekspresi'nde geçen bir hafta anlatılmaktadır.



Şekil 11 Tıkalı borular: Kolon günümüzde “şekli en çok bozulmuş” organdır

- A. Anatomi kitaplarında gösterilen sağlıklı bir kolon
- B. Günümüzdeki tipik kolonların röntgen profilleri

1. Gün - Sağaltıcı oruca başlamadan önceki akşam yemeğini atlamak veya taze meyve yiyip, yatmadan önce 2-3 tane bitkisel gevşetici Vitrattox almak en iyisidir; böylece orucun ilk gününe bağırsaklarınızdaki tüm kalıntı dışkıyı boşaltarak başlayabilirsiniz. Sabah, psyllium ve bentonit temizleyicileri, Greenlife ve diğer takviye besinleri alarak başlayın ve program broşüründe belirtildiği gibi günde 19 litre kolonik kullanın. Vücudun arın-

ma mekanizmaları bir üst vitese geçmediği ve dokular henüz kana toksin bırakmaya başlamadığı için detoksun ilk günü oldukça rahat geçer.

2. *Gün* - Takviyeleri ve kolonik almaya devam edin. Büyük ihtimalle akşamüstü, kendinizi biraz zayıf ve sersemlemiş, yorgun ve neşesiz hissetmeye başlarsınız. Bu açlıktan veya besinsizlikten kaynaklanmamaktadır. Bu tamamen, siz yemek yemeyi bıraktıktan 36 saat sonra başlayan detoks süreci yüzündendir. Normal şartlarda, midede hiç bitmeyen besin hazmetme işiyle uğraşan sindirim enzimleri, şimdi kana girip, vücudu dolaşıp, kanserli ve hasarlı hücreleri yerlerinden söküp, bakterileri ve virüsleri öldürüp, eklemlerdeki, organlardaki ve dokulardaki toksik atıkları çözmeye başlamışlardır. Tüm bu toksik atıklar atılım için kana bırakılır. İlk birkaç gün bu toksinler dokulardan, böbreklerin ve cildin atabileceğinden daha yüksek bir hızda kana bırakılırlar ve kanda birikirler. Bu toksinler, iniş sırasını bekleyen uçakların havaalanının üzerinde dönüp durmasına benzer şekilde, atılımı beklerken tüm vücudu ve beyni dolaşırlar. Bu, vücutta ve başta ağrılara, halsizliğe ve çeşitli hassasiyetlere sebep olabilir. Kendinizi ne kadar kötü hissederseniz, detoks programınızın o kadar iyi gittiğini ve her şeyin birkaç gün içinde biteceğini düşünmek sizi biraz olsun rahatlatacaktır. Detoksun semptomatik rahatsızlıklarını engellemenin hiçbir yolu yoktur, fakat bitkisel çaylar, sıcak mineral banyoları, masaj ve enfraruj saunalar gibi bazı yöntemlerle hafifletilebilirler. Detoks söz konusu olduğunda, her zaman belirli düzeyde “acı yoksa kazanç da olmaz” dinamiği geçerlidir. Fakat oruçla elde ettiğiniz kazanç, sebep olduğu geçici rahatsızlığa kıyasla o kadar çok ve uzun sürelidir ki, faydaları için ödediğiniz bedel göz ardı edilebilir.

3. *Gün* - Bu gün de detoks süreci hızlanmaya ve yoğunlaşmaya devam eder; kendinizi daha da yorgun ve rahatsız hissedersiniz. Eğer kendinizi özellikle düşkün hissederseniz, kandaki aşırı toksik yükün nötrleştirilmesine yardım etmek amacıyla

ekstra birkaç doz bentonit alabilirsiniz. Ayrıca, kanın oksijen taşıma kapasitesini artırmak ve metabolizma enerjisine ek yakıt sağlamak amacıyla ekstra Greenlife da alabilirsiniz. Detoks fazının doruk yoğunluğunu ve tedavinin başlangıcını işaret eden iyileşme krizinin eşiğine yaklaşmaya da bu günde başlarsınız. Kişilerin, ilk defa orucu bırakmayı düşünmeye başlamasının da bu güne denk gelmesi elbette tesadüf değildir. Bu baştan çıkartıcı fikre teslim olmayın! Bunca aşama kaydettikten sonra, eğer orucun nihai faydalarından kendinizi mahrum ederseniz pişman olursunuz.

4. Gün - Bu gün, genelde iyileşme krizi yaşandığı için birçok insan açısından, özellikle yüksek oranda toksiklerse, en zor gündür. Vücut kötü bir koku ve soğuk ter salgılamaya başlar, nefes kanalizasyon gibi kokar ve dilin üstü sarı-beyaz bir pas tabakası ile kaplanır. Tüm bunlar vücudun en derinlerindeki dokulardan gelen toksik atıklardır ve her zaman başarılı bir detoks sürecine işaret ederler. Şimdi vazgeçmeyin! Bu yarı yol işaretidir ve eğer bu günü bitirebilerseniz gerisi yokuş aşağıya inecektir ve daha kolaydır.

5. Gün - Başlangıçta ne kadar toksik olduğunuza bağlı olarak iyileşme krizi ya bugün geçecektir ya da azalan bir yoğunlukla ertesi sabaha kadar devam edecektir. Her halükârda, en ağır toksinler atıldığı için, kendinizi bu günde daha iyi hissetmeye başlayacaksınız ve bedeninizin normal fonksiyonlar için ayırabileceği daha fazla enerjiniz olduğunu farkedeceksiniz. Uzunlarınızda bir hafiflik, eklemlerinizde yumuşaklık ve esneklik zihninizde hızla büyüyen bir neşe ve açıklık hissetmeye başlayacaksınız. Bu günde, hissettiklerinizden yola çıkarak, hiçbir şüpheye yer bırakmayacak şekilde, hayatınızın en önemli arınma ve temizlenme sürecinin ortasında bulunduğunuzu ve yaptığınız şeyin vücudunuzu tamir etmek, sağlığını korumak ve hayatınızı uzatmak adına uygulanabilecek en iyi yöntem olduğunu fark edeceksiniz. Yalnız bu sezgi bile, genelde size programı bitirmek için yeterli gücü sağlar.

6. *Gün* - Enerjiniz hızla geri döner, kan ve dokular neredeyse tamamen arınmıştır. Bedeniniz hasarlı hücreleri yenilemeye, kanı yeniden yapılandırmaya ve organları, dokuları onarmaya başlamıştır bile; yaklaşık bir haftadır yemek yememiş olmanıza rağmen saatler geçtikçe kendinizi daha güçlü hissetmeye başlarsınız. Günde iki kolonik kullanmaya devam etmelisiniz, çünkü üst katman temizlendikten sonra asıl derinlerdeki mukoid maddeler ve çürütücü atıklar bağırsaklardan orucun son 2-3 gününde atılır. Bu programı uygulayan herkesin ve Irons'ın da belirttiği gibi, "Bir hafta yemek yemedikten sonra, özellikle son birkaç günde içinizden çıkanlara inanamayacaksınız."

7. *Gün* - Kendinizi şimdiye kadar hiç hissetmediğiniz kadar sağlıklı, enerji dolu ve dengeli hissetmeye başlamış olmalısınız ve büyük ihtimalle artık açlık da hissetmiyorsunuzdur. Birçok insan birkaç gün daha oruç tutmaya devam edebilirmiş gibi hissederek ve aslında edebilir de. Bağırsaklarınızdan atılan ağır çürümüş atıkları hatırlayıp kendinizi bu toksik yükten kurtulduktan sonra ne kadar daha iyi hissettiğinizi fark ettiğinizde, tekrar aynı kan, doku ve bağırsak kirliliğini yaşamamak için diyetinizi ve beslenme alışkanlıklarınızı değiştirip yanlış besinlerden, sindirilemez yiyecek kombinasyonlarından ve kimyasal kirleticilerden uzak durmayı tercih edeceksiniz. Her oruçtan sonra birkaç hafta boyunca iyi bir laktobakteri takviyesi almayı ihmal etmeyin ve orucunuzu kademeli olarak, ilk günlerde sadece taze meyve ve sebze tüketerek sona erdirin ve ardından normal olarak tüketeceğiniz doğru hazırlanmış ve bir araya getirilmiş doğal yiyeceklere geçin.

Colema Ekspresi'ne binmeyi deneyin. Yolculuğu büyük ihtimalle fazla sevmeyeceksiniz, fakat sonuçlara bayılacaksınız.

“Güneş Işığının Meleği”: *Helyoterapi*⁸¹

Eski Çin tıp metinleri güneş ışığını bir “beyin besini” şekli olarak tarif eder ve bu hayati besinin yokluğundan kaynaklanan durumların düzeltilmesi için hastanın gözlerinin ve cildinin güneş ışınlarına maruz bırakılmasını önerirler. Bu metinler açıkça, “Güneş ışığı beyne, hayati özlerin üretimini uyararak fayda sağlarlar,” diye belirtirler. Beyindeki “hayati öz” hipofiz hormonları ve sinir iletileri anlamına gelir.

Birçok eski kültür, sağlık ve güneş arasındaki hayati ilişkiyi anlamıştı ve güneş ışığının insan sistemini arındırmak, iyileştirmek ve tekrar dengelemek için bir çeşit ilaç olarak kullanılabileceğini biliyorlardı. *Essenilerin Huzur İncil’inde*, İsa yandaşlarına suyu vücudu içten temizlemek için nasıl kullanacaklarını anlattıktan sonra, şöyle öğütler:

“Güneş ışığının meleğini arayın. Ayakkabılarınızı ve tüm elbiselerinizi çıkarın ve güneş ışığı meleğinin sizi kucaklamasına izin verin... Güneş ışığı meleği içinize girebilsin. Ve

81 Helyoterapi: Güneş ışınlarıyla tedavi –çn.

güneş ışığı meleği sizi, içinizdeki ve dışınızdaki tüm kötü kokulu ve kirli şeylerden kurtarsın.”

Modern tıp bilimi, “güneş ışığının meleği içinizden temiz olmayan şeyleri çıkarsın”, sözlerinin arkasında yatan gizleri açıklığa kavuşturdu. Ona okülo-endokrin sistemi adını verdiler ve bu keşiften fotobiyoloji adı verilen yeni bir bilimdalı ürettiler. Güneş ışığındaki “beyni besleyen” gerekli faktör, göze, ışığın görülebilen frekansları ile birlikte giren uzun dalga ultraviyole (UV) ışınlarıdır. UV ışınları hem kısa hem de uzun dalga formlarına sahiptir; sadece çeşitli kısa dalga ışınlar, uzun süre maruz kalındığında göze ve cilde zarar verirler. Aksine, uzun dalga UV ışını ise insan sağlığını korumak için kesinlikle gerekli bir faktördür; detoks ve iyileşme amacıyla da kullanılabilir.

Okülo-endokrin sistemi şu şekilde işler: Doğal güneş ışığının tüm spektrumu göze girdiğinde, görülebilen ışık bandı, renkleri ve sıradan görüntü formlarını oluşturmak üzere, retinada çubuk ve konik hücreler olarak bilinen özel bir hücre tabakasını uyarır. Görülebilir bantla birlikte retinaya giren görünmeyen uzun dalga UV frekansları, retinada bulunan, doğa tarafından tamamen gözün içindeki bu ultraviyole frekanslarını algılamak üzere tasarlanmış, epitelyal⁸² hücreler adındaki özel bir hücre katmanını harekete geçirir. Uzun-dalga UV ışınlarının retinadaki epitelyal hücrelerde yarattığı bu güçlü sinir uyarısı, optik sinir aracılığıyla taşınır, epifiz ve hipofiz bezlerine iletilir; bu sinyaller tüm endokrin sistemini düzenleyerek, vücudun doğal bağışıklık tepkisinin hızını ve gücünü ayarlayan hayati hormonların salgısını tetikler.

Hipofiz, özellikle bağışıklık tepkisi açısından, oküler-endokrin sisteminde önemli bir rol oynar. “Yönetici bez” olarak da bilinen hipofiz bezi endokrin sistemindeki tüm diğer bezleri dengeler ve düzenler; retina ve optik sinir aracılığı ile yeterince uzun-dalga UV ışığı uyarısı iletilmezse, bu bez en gerekli “besi-

82 Epitelyal: Organ ve vücut yüzeylerini örten hücre tabakasına ait –çn.

ninden" mahrum kalır ve tüm okülo-endokrin sisteminin çalışması sekteye uğrayarak bağışıklık tepkisi bozulur. Günümüzde kirli hava, duman, toz, kimyasallar ve havayı kirleten tüm diğer faktörler yüzünden, yeryüzüne ulaşan güneş ışığının gücü ve kalitesi ciddi oranda düşmüştür ve bu da, hızla yayılan bir UV eksikliği ve genel bağışıklık sistemi çöküşünü beraberinde getirmektedir. Smithsonian Enstitüsü son 75 sene içinde yeryüzüne ulaşan güneş ışığının yoğunluğunda yüzde 15 düşüş olduğunu bildirmiştir ve spektrumun UV bölümünde ise yüzde 27'lik daha da büyük bir düşüş söz konusudur. Bu durumun insan bağışıklık sistemi ile ilgili yarattığı sorunlar, besin, su ve hava kirliliğinin yarattıkları ile büyük benzerlik gösterir.

Güneş ışığı eksikliğinin yarattığı en büyük problem, bedenin sadece hastalıklara ve yıpratıcı koşullara karşı savunmasını zayıflatmakla kalmayıp, aynı zamanda kendini temizleme ve onarma yeteneğini de azaltan, yetersiz bağışıklık tepkisine ve düşük direnç sebep olmasıdır. Büyük şehirlerde ve yoğun endüstriyel bölgelerde, ışık kirliliğinin insan sağlığı üzerindeki etkisi besin, su ve hava kirliliğinkine benzer: Güçlü bir bağışıklık sistemi ve direnç için ihtiyaç duyulan gerekli elementleri ve enerjileri taşıyamazlar. Bu problem, birçok insanın sürdürdüğü hareketsiz iç mekân hayat stili yüzünden güneş ışığından uzak kalması ve dışarıya çıktıkları kısa sürelerde de neredeyse sürekli gözleri ile güneş arasında bir cam parçası bulunması sebebiyle daha da kötüleşmektedir.

Tüm camlar güneş ışığındaki gerekli uzun-dalga UV frekanslarını filtreler. Bunun anlamı, arabanızda ön camın arkasında otururken, evde veya ofiste camdan dışarıya bakarken, otobüste, trende veya güneşte yürürken güneş gözlüğünüzün arkasından okülo-endokrin sisteminizin hiç besin ve uyarı almadığıdır. Sadece plastik pencere camları ve lensler faydalı UV dalgalarının geçmesine ve gözünüze ulaşmasına izin verir. Tüm çalışma hayatlarını cam kulelerdeki ofislerinde masa başında oturarak ve boş zamanlarının çoğunu yapay olarak

aydınlatılmış evlerinde televizyon seyrederek geçiren insanların yaşadığı modern kronik halsizlik sendromunun sebeplerinden birini de bu durum oluşturur. Bu yetersiz ışıklı hayat stillerinin net sonucu kronik “solar kötü beslenme” ve ertesinde okülo-endokrin sisteminde dengesizliktir.

Bu problemi açıklayan birkaç sağlam örneğe göz atalım. 1968-69 kışında Amerika’yı etkileyen Hong Kong gribi salgını sırasında Florida, Sarasota bölgesindeki tüm fabrikalar ve büyük mağazalar çalışanlarının hastalanması yüzünden kapanmak zorunda kaldı. Fakat plastik pencere camlarının ve tam spektrum iç mekân aydınlatma sisteminin monte edildiği büyük bir fabrikanın çalışanlarının hiçbiri bu salgın sırasında hastalanmamıştır. Tam spektrum ışık kaynaklarının kullanıldığı diğer yerlerde de benzer sonuçlar elde edilmiştir. Okülo-endokrin sisteminin insan sağlığı için ne kadar kritik olduğuna dair diğer bir iyi örnek ise, Amerika ve diğer “gelişmiş” ülkelerin devlet okullarındaki durumdur. Ciddi hiperaktivite, kronik şiddet, konsantrasyon eksikliği ve diğer davranış bozuklukları, okul çocukları arasında o denli yaygınlaşmıştır ki, bunların birçoğu, ileride uyuşturucu bağımlılığı ve karaciğer hasarı gibi yaşam boyu sürecek sağlık problemlerine yol açabilecek olmasına rağmen, her gün güçlü yatıştırıcılar, sakinleştiriciler ve anfetaminler kullanılmaktadırlar. Bununla birlikte, okülo-endokrin sisteminde aşırı rahatsız edici etkileri olan sıradan flüoresan lambalar, tam spektrum aydınlatma ile değiştirildiğinde ve normal pencere camlarının yerine plastikleri takıldığında, bu davranış bozuklukları haftalar içinde kaybolmuş ve birçok “problemli çocuk” “örnek öğrenciye” dönüşmüştür. Benzer şekilde, her denenen sınıfta pozitif sonuçlar elde edildi. İnanılmaz bir şekilde, bu deney kasten göz ardı edildi ve sonuç olarak, sıradan iç mekân aydınlatmaları her yeri kuşattı.

Üçüncü örnek ise Kanada ve İsveç gibi uzun kışlar boyunca kısa günler yaşanan ülkelerde, senenin o bölümünde oluşan kritik UV eksikliğinin yarattığı “kış hüznü” sendromudur. Bu

lkelerde kış ortasında hastalıklardan ve intiharlardan kaynaklanan ölümlerde belirgin bir artış yaşanır ve bunun nedeninin tam spektrum güneş ışığından maruz kalan hipofiz bezinin “açlığı” olduğu ortaya çıkmıştır. Günümüzde bu ülkelerde, insanların günlük gerekli doz uzun-dalga UV ışını alabileceği ışık klinikleri vardır ve birçok evde, ofiste ve kamu mekânında, kışın derinliklerinde doğal dış kaynaklarda oluşan eksikliği gidermek üzere tam spektrum ışıklar kullanılır.

“Cilt yüzeyi”

Güneş ışınlarındaki radyasyondan gerekli besinleri ve enerjileri özümseyen ikinci organ cilttir. 1967 yılında bir grup Rus bilim adamı bu konuda yapılan kapsamlı bir araştırmanın sonuçlarını aşağıdaki gibi açıklamışlardır:

“Eğer insan cildi uzun süreler boyunca güneş radyasyonundan mahrum kalırsa, insan sisteminin psikolojik dengesinde ciddi bozukluklar oluşacaktır. Sonuç, sinir sisteminde fonksiyonel bozukluklar ve D vitamini eksikliği, vücudun savunmasında zayıflama ve kronik hastalıkların yerleşmesi olacaktır.”

Güneş ışığının cilt yoluyla insan vücuduna gerekli besinleri sağlama yöntemi, D vitamini üretimidir. Güneş ışığı, vücutta kalsiyum kullanımı ve özümsenmesi için gerekli bir ko-faktör olan D vitamininin üretimini, cildin altındaki dokuları uyatarak sağlar. D vitamini olmadan, vücut en saf ve en güçlü kalsiyum kaynağını bile kullanamaz ve kalsiyum olmadan beden asla kendini arındırıp onaramaz. Bu yüzden, güneş ışığı eksikliği kronik kalsiyum yetersizliğinin ana nedenidir ve bu da, özellikle kentsel alanlarda yaşayan kişilerdeki zayıf kemik ve dişleri açıklar.

Batı dünyasında modern hayatlar süren insanların yeterince güneş’e çıkmadıkları bir gerçektir ve bunun dışında kalan birkaç

kişide “deliler ve İngilizler” deyiminde anlatıldığı gibi sadece kozmetik kaygılarla öğlen güneşinde bronzlaşmaya çalışırlar. Bu, güneşten yanlış faydalanmaktır ve besinle ilgili oburluğa eşdeğerdir. Günlük doğru güneş ışığı dozu yaklaşık 30 dakikadır ve bunun da sadece sabah 10:30’dan önce veya akşamüstü 15:30’dan sonra alınması gerekir. *Alkalik Ol veya Öl* adlı kitabında Dr. Theodore Baroody şöyle belirtmiştir: “Günde en azından 30 dakika ile 1 saat arasında bir süre alınacak doğrudan güneş ışığı, vücudun doğru düzeyde hormon üretmesi ve alkali-asit dengesini oluşturması için şarttır.... Sabah 11:00 ile öğlenden sonra 15:00 arasında güneşli ışınları çok diktir ve vücutta asidik etki yaratır.” Böylece, faydalı güneş ışığından yeterince yararlanmamak kadar, zararlı güneşli ışınlarına fazla maruz kalmanın da insan sağlığını olumsuz etkileyeceğini görüyoruz. Bu problem endokrin sisteminde kritik dengesizlikler yaratmakla kalmaz, aynı zamanda, kan ve diğer vücut sıvılarında asitleştirici etki yaratır ve bu da kronik asidoz ile doku zehirlenmesinin ana sebebidir.

Detoks ve iyileşme için helyoterapi

Güneş ışığının sağaltıcı etkileri, sağlık ve spa merkezlerinin genellikle deniz kenarında veya dağlarda kurulmuş olmasının diğer bir sebebidir. Deniz kenarındaki ve dağlardaki havada bulunan negatif iyon sayısı kadar bu bölgelerdeki berrak parlak güneş ışığı da detoks ve iyileşme sürecinde bağışıklık sistemine güçlü bir destek sağlar. Okülo-endokrin sistemi yoluyla hipofiz bezini uyaran güneş ışığı, vücudu tekrar dengelemek ve onarmak için gereken hormonların üretimini sağlar. Buna ek olarak, vücudun kalsiyumu kullanabilmek için ihtiyaç duyduğu D vitamininin üretimini detoks ve iyileşme sürecinde teşvik eder.

Bolca güneş ışığının bulunduğu yerde ve zamanda detoks programı uyguluyor olmak, her ne kadar büyük bir avantaj olsa

da, bir ya da iki hafta boyunca iyi bir güneş ışığı yakalamak için süslü bir spa merkezinde bir servet harcamanız gerekmez. Kendi detoks programınızı oluşturup kendi seçtiğiniz güneşli bir yer ve zamanda uygulayarak sağlık veya spa merkezinde yapacağınız harcamadan tasarruf edebilirsiniz. Yaşadığınız bölgede güneşli geçen bir mevsim yoksa veya evinizde yeterli huzuru ve mahremiyeti sağlayamıyorsanız, en yakın dağlara veya deniz kenarına seyahat edip bir veya iki haftalığına ucuz bir konaklama organize ettikten sonra programınızı uygulayabilirsiniz. Detoks programı için herhangi bir lükse veya süse ihtiyacınız yoktur; ihtiyacınız olan şey, huzurlu bir zihin ve kişisel mahremiyet, temiz hava, saf su ve berrak parlak güneş ışığıdır.

Helyoterapi veya "sağaltıcı güneş banyosu" için günün en iyi zamanı, güneşin gökyüzünde yavaşça süzüldüğü ve gözlere veya cilde zarar vermediği, 10:30'dan önceki veya 15:30'dan sonraki saatlerdir. Günde birkaç kez, 20 - 30 dakikalık seanslar arzulanan sağaltıcı etkileri elde etmek için yeterlidir ve gün içindeki toplam güneş banyosu süresinin bir saati aşmaması gerekir. Cildinizin ne kadar büyük bir bölümünü güneşe maruz bırakırsanız, alacağınız fayda da o oranda artar. Bu, gözler için de geçerlidir: Helyoterapi sırasında güneş gözlüğü takmayın, çünkü güneşteki faydalı uzun-dalga UV frekanslarını filtreler ve oküler-endokrin sistemini harekete geçirip bağışıklık tepkisini artıranlar bu frekanslardır.

Ne yazık ki, özellikle kış ortasında, kuzey enlemlerde yaşıyorsanız ve maddi limitleriniz varsa, her zaman detoks programı uygulayacak güneşli bir yer ve zaman ayarlamak mümkün olmayabilir. Yine de, eğer sağlık durumunuz gecikmeden bir detoks programı uygulamayı gerektiriyorsa, doğal güneş ışığının iyileştirici gücünü, günümüzde her yerden yaygın olarak temin edebileceğiniz, tam spektrum ampuller veya ışıklandırma sistemleri aracılığı ile evinize getirebilirsiniz. Modern teknoloji, yiyecek, su ve havada olduğu gibi güneş ışığının da "aktif bileşenlerini" analiz etti ve hayat için gerekli bu elementin doğal

formundaki kalite düşmesini telafi etmek üzere “güneş takviyeleri” geliştirdi. Bu yeni ışık teknolojisinin büyük bir bölümü, güneş ışığının iyileştirici gücünü kazara keşfeden ve bir *time-lapse*⁸³ fotoğrafçısı olan John Ott’un çalışmalarına dayanır. Bitkilerin büyüme döngüsünü fotoğrafladığı bir dış mekân projesi sırasında kırılan güneş gözlüklerini yenilemeye fırsat bulamayınca gözlüksüz çalışmaya devam etti ve birkaç hafta sonra yıllardır çektiği ağrılı artritinin hızla iyileşmeye başladığını fark etti. Sonrasında yapılan araştırmalarda, daha önce güneş gözlükleri tarafından bloke edilen UV ışınlarının gözüne girmesiyle hipofiz bezinin hormon salgılamak üzere uyarıldığı ve bu salgılanan hormonların, böbreküstü bezlerini, vücudun bu durum için yerleşik reçetesi olan doğal steroidleri üretmek üzere harekete geçirdiği anlaşıldı.

Günümüzde piyasada, Ott ışığı ve Ott ampülü de dahil olmak üzere çok çeşitli tam spektrum iç mekân aydınlatma ürünleri mevcuttur ve bunlar berrak parlak güneş ışığında bulunan, gözle görülebilen ve görülemeyen tüm doğal ışık frekanslarını sağlarlar. Bu elektrik teçhizatları evde veya ofiste kullanılabilir; ayrıca bu ampulleri gittiğiniz sağlık merkezine veya sahil kulübesine götürüp odanızda da kullanabilirsiniz. Dış mekânlardaki yeterli doğal güneş ışığı eksikliğini, iç mekânlarda bu tür ürünlerle giderip, okülo-endokrin sisteminizi kalsiyum özümsemesi için gereken D vitaminini üretmek üzere harekete geçirebilir ve vücudunuzun bağışıklık tepkisini güçlendirebilirsiniz. Tam spektrum aydınlatma günlük hayat için de mükemmel bir koruyucu ilaç formudur. İşyerinizi ve evinizi bu “tam ışıkla” aydınlatarak, hastalıklara ve yıpratıcı koşullara karşı kendinize fazladan bir savunma hattı oluşturabilir, televizyon ekranları ve floresanlar tarafından üretilenler gibi, zararlı yapay ışık frekanslarının bağışıklık sisteminizdeki olumsuz etkilerine karşı koyabilirsiniz.

83 *Time-lapse*: Önceden belirlenen aralıklarla uzun süreler boyunca yapılan çekimler –çn.

Son zamanlarda geliştirilen diğ er bir i  mekân helyoterapi yöntemi de enfraruj saunalardır. Vücut dokularını ısıtan ve terle-meyi sadece ısı gücüyle tetikleyen sıradan saunaların aksine, enfraruj saunalar, vücudun en derinlerdeki organlarını ve doku-larını, doğal ışığın enfraruj bandının ışınır enerjisinin i e işleme-siyle ısıtırlar. Bu ışınır enerji, sıradan saunaların aksine, cildi ve solunum sistemini aşır ısıya maruz bırakmadan i  dokuları ısı-tır. Enfraruj ısı cildin altındaki derin ve yoğun dokuların içine işlerken, eklemlerde, sinirlerde ve bağ dokulardaki kristalize toksin birikintilerini ve asidik atıkları yumuşatarak, kan, lenf ve ter ile atılmak üzere     nmelerini, seyrelmelerini ve alınıp götürülmelerini sağlar. Bütünleyici iyileşme ve sağlık spa mer-kezleri sundukları hizmetlere enfraruj saunaları da dahil etmeye başladılar; ev kullanımı için daha k    k üniteler de mevcuttur.

“Işığa izin verin”

Daha  nceki bölümlerde, besin, su ve havadaki gerekli etmenlerin etkili detoks araçları olarak nasıl kullanılabilecek-le-rini gördük; şimdi de güneş ışığı, doku kirliliği ile savaşmak, bağışıklık sistemimizi güçlendirmek ve sağlığımızı korumak için kullanılabileğimiz bir silah olarak, gittikçe büyüyen cepha-neliğimize eklendi. Nasıl ki, iyi besin, saf su ve temiz havayı, hastalıklara, yıpranmaya ve erken  l me karşı uzun vadeli bir savunma olarak gündelik hayatımıza adapte edebilirsek, aynı şekilde tam spektrum ışığa da, günlük yaşam destek elementi ve enerji kaynağı olarak güvenebiliriz. Dış mekânlarda zaman geçirme yoluyla gözlerinizin ve cildinizin doğal güneş ışığından faydalanması kuşkusuz en iyi yöntemdir, fakat gerçekte birçok insan ya bu zamanı ayıramayacak kadar meşguldür ya da yaşa-dıkları yer pek fazla güneşli değildir.

Eğer sizin için de durum buysa, iki alternatifiniz vardır. Eğer b y  k şehirler veya kışların uzun ve günlerin kısa olduğu kuzey enlemleri gibi az güneş alan bölgelerde yaşıyorsanız,

evde, ofiste, mağazada veya işlikte tam spektrum iç mekân aydınlatma sistemleri kullanmalısınız. Alternatif olarak, eğer güneşli bir bölgede yaşıyorsanız, her gün sabah erken veya akşamüstü geç saatlerde bir dizi basit göz egzersizi yaparak güneşten yeterli uzun-dalga UV ışımasını “hasat” etmelisiniz. Bunu yapmak için, sabah gündeğümü ile 8:30 arasında veya akşamüstü 16:30 ile günbatımı arasında bir zaman güneşe yüzünüzü dönün. Güneşe doğrudan bakmadan, tüm retina güneş görecektir şekilde, gözlerinizle büyük daireler çizin. Her iki yöne doğru da 10-20 kez döndürün. Sonra gözkapaklarınızı kapatın ve güneşe doğru 10 kez hızlı bir biçimde göz kırpın, bir dakika boyunca gözlerinizi dinlendirmek üzere kapatın ve sonrasında tekrar 10 kez kırpın. Hepsi bu kadar: Böylece hipofiz beziniz günlük rafine edilmemiş güneş ışığı dozunu almış oldu. Çıkın ve ışık saçın!

Gidericiler: Bitkisel Detoks

Geleneksel bitkisel farmakope⁸⁴, kandan ve dokulardan kalıntı metabolizma atıklarını çıkartan ve toksik maddeleri etkili bir biçimde elimine eden yüzlerce tıbbi bitki içerir. Bunlar aynı zamanda, organlardaki toksik hasarı onarmaya ve tüm sistemin fonksiyonel dengesini tekrar oluşturmaya yardımcı olur. Vücutu onarmak ve dengelemek üzere, kimyasal ilaçlar yerine doğal bitkilerin kullanılmasının temel avantajı, kimyasal ilaçların vücutta sebep olacağı yan etkilerden kaçınarak, her bitki ile hassas ve yoğun bir detoks terapisi amacıyla belirli bir organın hedeflenebilmesidir. Böylesi bir sağaltıcı hassasiyet ancak, gerekli enerjileri ile vücuttaki benzer organik enerji frekansları arasındaki sempatik rezonansların sayesinde doğadan doğrudan elde edilen ilaçlar ile sağlanabilir. Her bitkinin, belirli dokularla ve vücuttaki organ enerji sistemleri ile GÇT’de “doğal çekim” (*gui jing*) diye adlandırılan bir ilişkisi vardır ve asırlardır

84 *Farmakope*: Kodeks olarak da bilinir; bir ülkede ilaçlara ilişkin uygulamaları standartlaştırmak üzere, ilaç üretiminde kullanılabilecek hammaddelerin yapısına, niteliğine, arılığına, miktar tayinine, tanıma tepkilerine ve dozuna ilişkin bilgileri içeren, devlet eliyle veya devletin denetimi altında bastırılmış resmi kitap –çn.

devam eden klinik deneyimlerin sonucunda, geleneksel herballistler⁸⁵ binlerce bitkinin özel doğal çekimleri ve sağaltıcı etkilerini belirlediler. Tüm bu bilgiler titizlikle kaydedildi ve sonraki kuşaklara aktarılmak üzere, günümüzde hâlâ kullanılan geleneksel bitkisel kılavuzlarında saklandı; herhangi bir detoks programında daha etkili, hızlı ve derinlemesine sonuçlar almak üzere evde kolaylıkla uygulanabilir.

Bitkisel takviyeler, detoks diyeti ve oruç temeline dayanan arınma ve iyileşme programlarının hızlandırılması ve güçlendirilmesi için kullanılabilirler. Sağaltıcı oruç programlarında detoksa destek olması amacıyla bitkiler kullanıldığında, onları, konsantre bitkisel ekstre formlarına kıyasla etkilerinin daha yumuşak olduğu tek parça hallerinde kullanmak gerekir. Oruç sırasında vücut, dışarıdan alınan takviyelerin etkilerine karşı çok daha hassaslaşır ve bu yüzden yumuşak bitki çayları oruç tutan kişiye, detoks diyetindeki birine aynı bitkinin konsantre ekstresinin yapacağı etkiyi yapar. Detoks diyetinde bitkiler en yumuşak formdan en sert tentür,⁸⁶ toz ve tablet formuna kadar değişik şekillerde kullanılabilir.

GÇT’de tüm bitkiler, vücutta sağaltıcı enerjilerinin nereye odaklandığını belirleyenler ile hangi özel organla doğal çekimi bulunduğu ve biyo-aktif enerjilerinin doğasına göre sağaltıcı etkilerini belirleyenler olarak iki şekilde sınıflandırılmıştır. İkinci sınıflandırma, besinlerde ve ilaçlarda beş gerekli tat (*wu wei*) olarak ortaya çıkan, eski Çin beş temel enerji teorisine dayanır. GÇT’deki birçok detoks bitkisi ilaçların “acı” kategorisine girer ve bu geleneksel Batı herbalojisinde de geçerlidir. Kimyasal ilaçların ve yapay olarak tatlandırılmış yiyeceklerin ortaya çıkışından önce, birçok hastalık, temizleyici acı bitkilerle ve besinlerle tedavi edildiği ve tıbbi acı bitkilere birçok evde sıkça rastlandığı

85 *Herballist*: Şifalı otları toplayan ve satan veya hastalıkların tedavisinde bir kısım bitkileri hünerle kullanan kimse –çn.

86 *Tentür*: Nebati, hayvani veya kimyevi maddelerin ilaç olarak kullanılan alkoldeki eriyikleri –çn.

için “acı ilaç” tabirinin kökenini başka yerde aramaya gerek yoktur. Günümüzde, tatsız kimyasal haplar sadece acı bitkisel iksirlerin yerini almakla kalmadı, hızla yayılan şeker bağımlılığı “tatlı düşkünlüğü” sendromuna yol açtı ve Batı diyetlerinden acı tatları neredeyse tamamen sildi. Ancak yine de, geleneksel herbaloji prensiplerine göre, acı tatlar doğanın kan zehirlenmesi panzehirleridir, acı bitkiler ve besinler vücuda kanı temizleyen, dokuları arındıran ve iyileşme tepkisini başlatan enerjileri taşırlar.

Detoks sürecinin kapsadığı ana organlara bir göz atalım ve tıbbi bitkilerin, bu organların detoks sürecinde toksik zarara uğramalarını engellerken, bir yandan da dokularını temizleyip fonksiyonlarını tekrar dengelemek için nasıl kullanılabileceğini görelim.

Karaciğer: Filtreyi temizlemek

GÇT’de, karaciğer, iç organların “personel şefi” olarak tanımlanır. Kandaki toksinlerin süzülmesinden, karmaşık proteinlerin, yağ ve karbonhidratların parçalanmasından ve vücudun değişik dokularına taşınmak üzere, kana sürekli besin sağlanmasından sorumludur. Karaciğer kirlenmesinin dış belirtileri sararmış göz akları ve bulanık görüş, kırılğan tırnaklar ve ayak tırnaklarında çatlamalar ve negatif öfke, depresyon ve hassasiyet duygularıdır. Detoks sırasında, karaciğer, kan onları kademeli olarak atılım organlarına taşıırken, dokulardan salınan aşırı toksik atık yükünü depolamak zorundadır. O yüzden, özellikle ağır alkol ve uyuşturucu kullanımından veya kimyasal kirlenmeden kaynaklanan karaciğer tıkanıklığı geçmiş olan kişiler, detoks sırasında programlarına birkaç tane temizleyici bitkisel takviye dahil etmelidirler.

Karaciğeri arındırmak için en etkili bitkiler, tek başına çay, dövülmüş toz kapsül veya sıvı ekstre olarak alınabilecek meryemana dikenini ve karahindiba köküdür. Meryemana dikeninin

özellikle karaciğeri arındırıcı nitelikleri vardır. Başlıca aktif maddesi, karaciğerde E, C vitaminleri ve betakarotenden daha güçlü antioksidan özellikleri olan silymarindir. Silymarin, detoks sırasında karaciğer takviyesi olarak, günde 3 defa, 100 mg' lık tablet veya kapsül formunda alınabilir. Meryemana dikenini, arındırmanın ötesinde, karaciğerde yeni hücre oluşumu ve hasarlı dokuların onarımı için gerekli proteinlerin üretimini de tetikler. Meryemana dikenini ve karahindiba ile beraber dört diğer karaciğer arındırıcı bitkinin de kullanıldığı karaciğer detoks çayı tarifi Tarifler ve Formüller bölümünde verilmiştir. Dragon River Herbals (bkz. Firmalar), Rejuvenate Liver Regenerator/*Gençleştirici Karaciğer Tazeleyicisi* adı altında, konsantre sıvı formdaki karahindiba, Meryemana dikenini, kırmızı yonca⁸⁷, dul-avratotu⁸⁸ ve tırmanıcı yoğurtotu⁸⁹ ekstraktlarından elde edilen saf ve çok güçlü bir formül üretmektedir. Bu mükemmel takviye bir ila üç haftalık sürelerde detoks diyeti ile birlikte karaciğerin onarımı ve temizlenmesi için kullanılabilir.

Karaciğere derin ve yoğun bir detoks uygulamanın kolay ve çabuk bir yolu da "karaciğer temizleyicisidir". Bu, üç ila on günlük bir süreç boyunca günde bir kez uygulanabilir. Tercihen sabahları içilmelidir. Detoks diyeti sırasında karaciğerdeki ekstra toksinleri yıkamak amacıyla yapılır, fakat oruç sürecine uygun bir yöntem değildir. Karaciğer temizleyicisi yoğun bir temizlik sağlar ve özellikle uzun vadeli kronik karaciğer kirliliği söz konusu olduğunda, çok faydalıdır. Daha iyi sonuç almak için karaciğer temizleyicisini bolca karaciğer detoks çayı içerek destekleyin. Şu şekilde uygulanır:

87 *Kırmızı yonca*: Lat. *Trifolium pratense*, Erzurum çevresinde çayırdutu olarak bilinir –çn.

88 *Dulavratotu*: Lat. *Arctium tomentosum* veya *Lappa tomentosa*; dulkarı gömleği, hanımyaması, uluavratotu. Doğu Anadolu bölgesinde sebze olarak kullanılır. Uçucu yağ ve tanen içeren kökleri idrar artırıcıdır –çn.

89 *Tırmanıcı yoğurtotu*: Lat. *Galium aparine*; yapışkan otu.(Ç.N.)

Portakal ve altıntop gibi, tercih edeceğiniz turunçgillerin taze sıkılmış sularından karışık bir bardak (250 ml) hazırlayın ve mutlaka limon suyu da ekleyin. Tadını ayarlamak üzere saf suyla seyreltin. Bu suya 2 diş sarmısağın suyunu ve 1/2 çay kaşığı taze rendelenmiş zencefil suyu ekleyin (zencefili rendeleyin ve bir bezin içinde sıkarak suyunu çıkartın). 1 yemek kaşığı iyi kalite zeytinyağı ile 1/2 çay kaşığı arnavutbiberi ekleyin ve kapağı kapalı bir cam kavanozda iyice karışana kadar çalkalayın ve hepsini için. Ardından bir veya iki bardak (250-500 ml) karaciğer detoks çayını yavaşça yudumlayın.

Karaciğer temizleyicisi iki besin maddesi (limon suyu ve zeytinyağı) içermesine rağmen, bunlar karaciğer ile çekimi olan sağaltıcı yiyeceklerdir ve üç aktif bitkisel içerikle sinerjik çalışırlar sarmısak, zencefil ve arnavutbiberi. Bu tarif senede birkaç kez uygulandığında karaciğeri genel anlamda onarmak ve hastalıklara ve yıpranmaya karşı korumak için mükemmel bir çözüm oluşturur.

Karaciğer hasarını tedavi etmek üzere kullanılan formüllerinin etkinliği ile ünlü Çin bitkisel tıbbının, alkol, uyuşturucu ve kimyasal zehirlenme kökenli ciddi karaciğer kirliliği vakalarında kullanılabilecek, özel ve güçlü karaciğer detoks reçeteleri vardır. Bunlar aynı zamanda değişik hepatit çeşitlerinin tedavisinde de kullanılabilir. Bu formüllerin etkileri güçlüdür ve detoks diyet programı çerçevesinde tercihen bir uzman gözetiminde uygulanmalarında fayda vardır. *Çin Şifalı Bitkileri Elkitabı* adlı bir önceki kitabımda, ciddi karaciğer hasarlarını onarmak için, klinik uygulamalarda art arda etkili sonuçlar vermiş bir klasik Çin formülü vermiştim. Yavşanlı⁹⁰ majör bupleurum⁹¹ dekoksasyonu⁹² olarak bilinen tarif Tarifler ve Formüller bölü-

90 *Yavşan*: Artemisia cinslerinden birçoğunun genel adı –çn.

91 *Bupleurum*: Lat. Bupleurum Falcatum; maydanozgillerden yabancı dillerdeki ismi tavşankulağı anlamına gelen bitki –çn.

92 *Dekoksasyon*: Herhangi bir bitkisel maddenin su içinde kaynatılması ile elde edilen sıvı –çn.

münde, diyetle ilgili birkaç öneri ve kullanırken dikkat edilmesi gereken noktalarla birlikte verilmiştir.

Kan ve lenf: Boru hatları

GÇT’de kanın durumu sağlık veya hastalığın temel göstergesi olarak kabul edilir ve uygulanacak tedaviye buna göre karar verilir. Çin tıbbında herhangi bir hastalığın tedavisinin gerekli ilk adımı olarak kanın temizlenmesine çok önem verilir. Lenf, vücuttaki en kaba ve en asidik atıklarla uğraşmak zorundadır ve detoks sırasında kan dokulardan atılan toksik maddelerle yüklendiğinde, çok önemli bir rol oynar. Kanı kalp pompalar, fakat lenfin sistemde hareket edebilmesi için buna benzer bir mekanizması yoktur. Lenfin hareketliliği tamamen yerçekimine ve bedenin hareketlerine bağlıdır ve bu yüzden lenfatik sistem hareketsiz insanlarda çok savunmasızdır.

Kanı ve lenfi temizleyen bitkiler “değiştiriciler” olarak bilinirler çünkü hayati vücut sıvılarının durumunu toksikten temize değiştirirler. Batı herbolojisinde en sık kullanılan kan değiştiricileri ekinezya⁹³, paraguay çayı⁹⁴, chaparral yaprağı, kırmızı yonca, dulavratotu ve civanperçemidir⁹⁵. Bunlar tek başlarına çay veya konsantre tabletler olarak alınabileceği gibi değişik kombinasyonlar halinde de kullanılabilirler. Kanı temizlemek ve “soğutmak” için GÇT’de kullanılan diğer bir lezzetli çay ise, kurutulmuş krizantem çiçekleri ve meyan kökünü 15-20 dakika kaynar suda haşlayarak hazırlanır; bu çay herhangi bir detoks programı sırasında, biriken toksinler yüzünden kanda oluşan ısınmayı engellemek ve kanı temiz tutmak amacıyla bütün gün ve gece boyunca yudumlanabilir. Arnavutbiberi de kanın dolaşım süratini artırarak toksinlerin

93 *Ekinezya*: Lat. Echinacea Angustifolia; mor güneş şapkası –çn.

94 *Paraguay çayı*: Lat. Anemopsis Californica –çn.

95 *Civanperçemi*: Lat. Achillea millefolium; binyaprak otu, arapsaçı, kandil çiçeği –çn.

atılım döngüsünü hızlandırdığı için, detoks sırasında kanın temizlenmesine yardımcı olur.

Kanı ve lenfi temizlemek için diğer alternatif bir formül de eşit miktarda ekinezya⁹⁶, kırmızı kök⁹⁷, baptisya kökü⁹⁸, mazi yaprağı⁹⁹, stillingia kökü¹⁰⁰, süsen¹⁰¹ ve dikenli dişbudak kabuğu¹⁰² kullanarak hazırlanabilir. Bu karışımın 20-30 damlasını sıcak suyla karıştırarak, yemek aralarında olmak üzere, günde 3-5 kez için. Özellikle, eğer derin bir doku temizliği gerekiyorsa veya bağışıklık sistemi zayıfsa, bu tedaviye detoks sırasında başlanıp üç aya kadar devam edilebilir.

Lenfi temizlemek için en önemli bitkiler kırmızı kök, ekinezya, ocotillo¹⁰³, kırmızı yonca, tırmanıcı yoğurt otu, sığırkuyruğu¹⁰⁴, sıraca otu¹⁰⁵, dikenli dişbudak ve şekerçi boyasıdır.¹⁰⁶ Kan değiştiricileri olarak, bunlar çay, tablet veya tentür olarak tek başlarına veya değişik kombinasyonlar halinde alınabilirler. Bununla birlikte, sağıltıcı detoks orucu sırasında bu bitkilerin konsantre ekstreler halinde değil de, demlenmiş veya kaynatıl-

96 *Ekinezya*: Lat. Echinacea Angustifolia; mor güneş şapkası –çn.

97 *Kırmızı kök*: Lat. Ceanothus Americanus –çn.

98 *Baptisya*: Lat. Baptisia Tinctoria; cehrigillerden –çn.

99 *Mazi*: Lat. Thuja Orientalis; iğne yapraklı servigiller (Cupressaceae) familyasının Thuja cinsini oluşturan 6 kadar reçineli ağaç (veya çalı) türünün ortak adı –çn.

100 *Stillingia*: Lat. Stillingia Sylvatica –çn.

101 *Süsen*: Lat. Iris versicolor; Kuzey Amerika kökenli bir bataklık bitkisi –çn.

102 *Dikenli dişbudak*: Lat. Zanthoxylum Americanum; turunçgiller familyasından 200 kadar ağaç ve çalı türünü kapsayan cins –çn.

103 *Ocotillo*: Lat. Fouquieria splendens; su kaynağı azalınca yapraklarını dökerek hayatta kalan bir çöl bitkisi –çn.

104 *Sığırkuyruğu*: Lat. Verbascum Thapsus; bozkulak (Mersin), danakuyruğu (Akseki), öküzpörçüğü (Çepni, Gemerek), zinemit (Alanya) çiçekleri balgam söktürücü olarak kullanılır. Ç.N.)

105 *Sıraca otu*: Lat. Scrophularia; yüksükotugiller (Scrophulariaceae) familyasının Scrophularia cinsini oluşturan 200 kadar iri bitki türünün ortak adı –çn.

106 *Şekerçi boyası*: Lat. Phytolacca Americana: 3 m kadar yükselebilen çok yıllık otsu, beyaz ve yeşilimtırak renkli çiçekli bir bitkidir. Meyveleri siyahımsı kırmızı renkte olup boyar madde olarak kullanılır. Acımur (Giresun), dünyagüzeli (Rize), şerbetboyası –çn.

miş olarak kullanılması gerektiğini unutmayın. Lenf detoks çayı için bir formül de, Tarifler ve Formüller bölümünde verilmiştir.

Böbrekler ve mesane

GÇT’de böbrek sistemi “enerji bakanı” olarak kabul edilir ve enerjisi o denli gereklidir ki, “hayatın kökü” diye adlandırılır. Böbrek sisteminin genel sağlık durumu ve canlılık ile ilgili olarak bu denli önemli olmasının bir sebebi de, hemen üstünde yer alan böbreküstü bezleridir. O yüzden, böbrekler kirlendiğinde veya zayıf düştüğünde, böbreküstü bezlerinin fonksiyonları da aksar ve bağışıklık tepkisi ve cinsel güç azalır. GÇT’ye göre böbrek enerjisi aynı zamanda kemiklerin, kırmızı ve beyaz kan hücrelerinin üretiminden sorumlu olan iliklerin koşullarını da düzenler. Sonuç olarak, böbrek enerjisi yetersiz ise kan zayıflar ve bağışıklık tepkisi bozulur. Böbrekler kandan metabolizmanın sıvı atıklarını süzmekle sorumludurlar ve mesane de bu asidik artıkların ana çıkış noktasıdır. Böbrek fonksiyonları bozuk ve böbreküstü bezleri yetersiz çalışan kişilerin, böbreklerini ve mesanelerini toksik hasardan korumak ve artıkların atılımını hızlandırmak için, detoks sürecinde birtakım böbrek takviyeleri kullanmaları tavsiye edilir.

Breuss böbrek çayı, böbrekleri ve mesaneyi temizlemek ve böbrek fonksiyonlarını dengelemek için, hem detoks diyetlerinin de hem de sağaltıcı oruç sürecinde kullanılabilecek mükemmel bir formüldür. Bu çayı detoks programınızın ilk gününde içmeye başlayıp detoks programınız daha kısa olsa bile, tam üç hafta boyunca günde üç kez almaya devam etmelisiniz. Periyodik böbrek temizliği amacıyla ve böbrek hastalıklarına karşı koruyucu olarak, bu bitkisel çayı her sene birkaç kez üç ardışık hafta süresince, normal diyetinizin yanı sıra kullanabilirsiniz. Breuss böbrek çayı tarifi, Tarifler ve Formüller bölümünde verilmiştir. Özellikle idrar yolları ve mesane için etkili olan bir diğer formülü de sayfa 317’de bulabilirsiniz.

Kurutulmuş veya taze maydanozdan kolaylıkla hazırlayabileceğiniz maydanoz çayının böbrekle arasında güçlü bir çekim vardır ve mükemmel bir böbrek temizleyicisidir. Maydanoz aynı zamanda, yoğun bir detoks sırasında içinden çok fazla toksin geçtiği için iltihaplanan böbrek dokularını da yatıştırır ve taze maydanoz birçok market ve bahçede bulunduğu için, ihtiyacınız olma ihtimaline karşı, detoks sürecinde el altında bulundurmakta fayda vardır. Tüm idrar yolları sistemini güçlendiren bitkiler ve maydanoz ihtiva eden güçlü bir bitkisel böbrek temizleyicisi hazırlamak için, eşit miktarda kurutulmuş ve dövülmüş sıtma otu¹⁰⁷, ardıç yemişi, ortanca, ayıüzümü¹⁰⁸, maydanoz, hatmi¹⁰⁹, labelya¹¹⁰, zencefil ve dulavratotu kökünü karıştırın. Günde 3 defa, yemek aralarında kapsül olarak veya bir bardak sıcak suda eriterek bu karışımdan bir çay kaşığı kullanın. Toz halindeki bitkisel özlerin etkileri genelde daha uzun süreli ve daha güçlüdür, fakat oruç sürecinde kullanılmamaları gerekir.

Bağırsaklar: Kanalizasyonu süpürmek

GÇT’da “ulaştırma bakanı” olarak kabul edilen bağırsaklar, atılım atıklarını sıvı formdan katı forma transfer eder ve suyun büyük bir bölümünü tekrar kullanıma sunarken katı artıkları atılım için rektuma yollar. Kolon, çürütücü artıklarla tıkanıldığında, toksik kalıntılar atılım için akciğerlere ve cilde yönlendirilir ve akciğer tıkanıklığına, bronşiyal enfeksiyonlara sebep olup deriden isilik ve çıbanlarla dışarıya çıkmaya çalışırlar. Kabızlık ve bağırsak kirliliği kandaki ve dokulardaki zehirlenmenin ana sebebidir, çünkü kolonun derinliklerinde kısıлып kalan toksinler

¹⁰⁷ *Sıtma otu*: Lat. Eupatorium Purpureum; 1 m kadar yükselebilen çalı görünüşünde otsu, tüylü ve çok yıllık bir bitki. Çiçekleri kırmızı, pembe ve beyaz renklidir –çn.

¹⁰⁸ *Ayıüzümü*: Lat. Arctostaphylos uva-ursi; itüzümü –çn.

¹⁰⁹ *Hatmi*: Lat. Althaea Officinalis; tıbbi hatmi, beyaz ve pembe çiçeklidir –çn.

¹¹⁰ *Labelya*: Lat. Lobelia Inflata –çn.

geçişim yolu ile kolon duvarından kana karışırlar. İnsan vücudundaki organlar arasında en fazla kirlenmeye maruz kalan bağırsakların alt bölümüdür ve herhangi bir detoks programının önceliği kolondan bu zehirli atıkları çıkartmak olmalıdır. Kolon iyice temizlenmediği sürece, kanı, karaciğeri ve diğer dokuları ne kadar iyi temizleseniz de, bağırsaklardan sızan toksinlerle çok kısa sürede tekrar kirleneceklerdir. GÇT’de ravent¹¹¹ kabızlık için en etkili ilaştır ve kendi başına kullanılabilceği gibi bağırsak temizleyen diğer bitkiler ile birlikte de alınabilir. *Çin Şifalı Bitkileri Elkitabı*’nda nemlendirilmiş bağırsak dekoksasyonu adıyla verilen ravent içeren Klasik bir Çin formülü, Tarifler ve Formüller bölümünde anlatılmaktadır. Vitratox arınma takviye ürünleri arasında cascara sagrada¹¹², aloe curacao¹¹³ ve meyan kökü içeren tablet formunda mükemmel bitkisel gevşeticiler bulunmaktadır. Bu formül kolondaki çürütücü bakteriyel atıkların ve sıkışmış mukoid maddelerin atılımına yardım eder, bağırsakları tıkanan katı maddeyi yumuşatır ve temizler; kalınbağırsaktaki peristaltik canlandırır. Bu ürün Firmalar bölümünde verilen kaynaklardan posta yolu ile sipariş edilebilir.

Kolon temizleme özellikleri olan değişik toz halinde bitkileri ile harmanlanmış psyllium tohumlarını kullanmak, detoks sürecinde kronik kabızlığın üstesinden gelmenin ve tıkalı bağırsakları temizlemenin en etkili yollarından biridir. AIM tarafından hazırlanan Bitkisel Lifler Karışımı’ndan daha önce de mükemmel bir örnek olarak bahsetmiştik. Psyllium ve detoks bitkileri karışımınızı, 115 gr dövülmüş psylliuma aşağıdakilerin her birinden 1 çay kaşığı oranında ekleyerek kendiniz de hazırlayın.

111 *Ravent*: Kuzukulağıgiller (Polygonaceae) familyasından, tıbbi amaçlarla veya sebze olarak kullanılan çeşitli rheum türlerine verilen ad. Bunlardan Çin ve Tibet’te yabani olarak yetişen Rheum officinale ve Rheum palmatum’un toprakaltı gövdeleri “Çin ravent” adıyla çok eski çağlardan beri müşhil olarak kullanılmaktadır. Ravend-i Rumi: lababa -çn.

112 *Cascara sagrada*: Ala cehri türlerinden akdiken (Rhamnus Purshiana) veya barut ağacı kabuğundan elde edilen müşhil -çn.

113 *Aloe curacao*: Bir çeşit aloe vera (sarı sabır) ekstresi -çn.

bilirsiniz: meyan kökü, amerikan karaağacı¹¹⁴, cascara sagrada ve kara ceviz¹¹⁵ kabuğu. Hepsini iyice karıştırın ve normal psyllium gibi kullanın.

Eğer taze aloe vera temin edebiliyorsanız, suyunu sıkarak bağırsaklar için güçlü bir temizleyici elde edebilirsiniz. Büyük bir aloe vera yaprağı kesip dikenlerini atın fakat soymayın. İrice dilimleyin ve blendera atın. Oluşan pürenin suyunu bir bez aracılığı ile süzüp geri kalan kısmını atın. Sabah kalktığınızda ve yatmadan önce aç karnına bir bardak suya 1-2 yemek kaşığı karıştırıp için. Eğer müshil etkisi fazla gelirse dozu azaltın. Taze aloe vera suyu detoks diyeti çerçevesinde bağırsak temizleme takviyesi olarak alınabileceği gibi gerekli olduğu durumlarda, kronik kabızlığa karşı, periyodik bağırsak temizliği amacıyla veya tembel bağırsakları hareketlendirmek için bir veya iki hafta boyunca kullanılabilir.

Uzun süreli bağırsak kirliliği veya diğer sindirim problemleri olan insanlar, detoks programı sürecinde bazen bağırsak yollarında oluşan fazla gazdan şikâyetçi olabilirler. Bu durum, detoks sırasında toksik atıkların fermentasyonu veya sindirim sisteminde tetiklenen biyokimyasal reaksiyonlar tarafından bağırsaklardan atılan çürütücü bakterilerin aktivitesinden kaynaklanır. Eğer bu durum bir problem haline gelirse, bağırsak yolundaki gaz reaksiyonlarını azaltmak ve sebep olduğu şişkinlikten kurtulmak amacıyla “gaz giderici” özellikleri olan bitkiler kullanılabilir. Gaz giderici çay tarifi Formüller ve Tarifler bölümünde verilmiştir.

Akciğerler ve bronşlar: Hava tahliye sistemini temizlemek

“Kral” kalbe vücuttaki kan dolaşımı ile ilgili yardım eden ve diyafram nefesi aracılığı ile nabızı ve kan basıncını ayarlayan,

114 *Amerikan karaağacı*: Lat. Ulmus rubra veya Ulmus Fuva –çn.

115 *Kara ceviz*: Lat. Juglans nigra –çn.

akciğerler “başbakan” olarak bilinirler. Solunumu ve metabolizmayı hücrelere oksijen sağlayarak yönetmenin yanı sıra akciğerler, aynı zamanda vücuttan karbondioksit ve diğer gaz formundaki artıkların atılımını da sağlarlar. Akciğerlerin durumu ciltte yansır: Lekeler ve diğer cilt problemleri genelde aksayan akciğer fonksiyonlarının işaretidir ve her iki akciğer ve bağışıklık mukus ile tıkandığında toksik atıklar ciltten atılmaya çalışıldığında için daha da ileri problemler yaşanabilir.

Eğer kişi uzun bir süre içtikten sonra sigarayı bırakmışsa vücut akciğer dokularını temizleyip onardığı için, detoks programı genelde akciğerlerde ve bronşlarda aşırı bir balgam ifrazatını tetikler. Bu sürece, balgamın çözülüp akciğerlerden ve bronşiyal kanallardan atılımına yardımcı olacak bitkisel balgam söktürücüler kullanarak destek olunabilir. Öksürüğü kontrol altına almak ve boğaz ağrısını hafifletmek için “öksürük kesen” bitkiler ve akciğerler toksinleri, mikropları ve havayı kirlenen maddeleri dışarı atarken mukoza zarında zaman zaman oluşabilecek yangıyı dindirmek amacıyla “yatıştırıcı” bitkiler, akciğerle ilgili formüllere eklenebilir.

Akciğerleri boşaltmak ve iyileştirmek için kullanılabilecek en güçlü iki bitki ciğerotu¹¹⁶ ve pleurisy¹¹⁷ köküdür. Dragon River Herbals, ciğerotu, pleurisy kökü, osha kökü¹¹⁸, köpek otu¹¹⁹ ve akciğerlere özel çekimi bulunan diğer başka bitkiler kullanılarak hazırlanan Breath of Life (Hayatın Nefesi) adında çok iyi bir bitkisel akciğer formülü üretmektedir. Bu formül, akciğerleri arındırıp boşaltmanın ve bronşiyal kanalları açmanın yanı sıra zayıf ciğerleri ve bronşiyal dokuları güçlendirir ve bozulan akciğer fonksiyonlarını onarır.

116 *Ciğer otu*: Lat. *Pulmonaria officinalis*; sığır kuyruğu –çn.

117 *Pleurisy*: Lat. *Asclepias tuberosa*; ipekotugillerin Kuzey Amerika’da yetişen bu türünün parlak turuncu renkli çiçekleri vardır –çn.

118 *Osha kökü*: Lat. *Ligusticum porterii* –çn.

119 *Köpek otu*: Lat. *Marrubium vulgare*; karaisırgan, itsineği, karadermukukas otu, mayasıl otu –çn.

GÇT’de akciğerlerden balgamı atmak için lezzetli bir çay tarifi vardır. Taze zencefil ve kurutulmuş meyan kökünü 10 dakika kaynatıp suyu süzün ve tatlandırmak için bu suya biraz bal ekleyin. Bu karışım akciğerlerin açılmasına ve balgamın bronşlardan atılmasına yardım eder. Eğer detoks sürecinde sürekli öksürüyorsanız, tahriş olan boğazınızı yatıştırmak, öksürüğünüzü kontrol altına almak ve hassas bronşiyal dokularınızı mikrobik enfeksiyonlardan korumak için tentür formunda arı reçinesi kullanabilirsiniz. 1/2 çay kaşığı arı reçinesi tentürünü 60-75 ml sıcak suyla karıştırdıktan sonra tatlandırması için biraz bal ekleyin ve boğazınızdan yavaşça süzülecek şekilde yudumlayın.

Detoks sürecinde akciğerleri ve bronşiyal sisteminizi temizlemenin, arındırmanın ve onarmanın en iyi yöntemlerinden biri de, Bölüm 2’de anlatıldığı gibi, geleneksel Tayland bitkisel buhar banyosudur. Tarifler ve Formüller bölümünde verilen tüm bitkisel buhar karışımları, akciğerleri temizlemeye, balgam ve pislikleri bronşiyal kanallardan atmaya ve solunumu kolaylaştırmaya yardım eder.

Eğer bir bitkisel buhar odasına ulaşamıyorsanız, evde benzerini yapabilirsiniz. Büyük bir tencereye su koyup kaynatın ve ocağın üstünde bırakıp altını kısın. İçine tarçın, okaliptüs, karanane¹²⁰, kâfur¹²¹ ve karanfil gibi rahatlatıcı, bronş genişletici özellikleri olan aromatik otları veya yağları ekleyin ve başının üzerine, buharın dışarı kaçmasını önleyecek şekilde büyük bir havlu aldıktan sonra tüten tencerenin üzerine eğilerek bu buharı soluyun. Detoks sürecinde olduğu kadar günlük yaşamınızda da akciğerlerinizi temizlemek ve bronşlerinizi açmak için kullanabileceğiniz bir yöntemdir.

120 *Karanane*: Lat. *Mentha piperita*; bahçe nanesi, bahçe ve bostanlarda yetiştirilir –çn.

121 *Kâfur*: “*Cinnamonum camphora*”dan distilasyon yolu ile elde edilen uçucu, katı bir yağ –çn.

Beyin ve sinirler: Devreleri dengelemek ve temizlemek

Beyin ve sinir dokuları ağır metal ve mineral kirliliğine karşı özellikle duyarlıdır. Beyin ve sinir hücreleri elektrik potansiyelleri yüzünden ağır ve toksik metalleri mıknatıs gibi çekerler. Nüfusun çok yoğun olduğu kentlerde veya endüstri bölgelerinde yaşayan insanların beyin ve sinir dokuları, arabaların egzozlarından ve fabrika bacalarından havaya salınan ağır metal ve minerallerin ciddi tehdidi altındadır. Neredeyse her türlü detoks veya sağaltıcı oruç programı, bu toksik metal ve minerallerin beyinden ve sinirlerden atılımını sağlasa da, bu ağır kirliliğin bulunduğu alanlarda yaşayan kişiler bazı ek tedbirler almak isteyebilirler.

Beyinden ve sinirlerden ağır metalleri temizlemek için en etkili bitkilerden biri kişniştir ve bu amaca yönelik olarak konsantre ekstre formunda kullanılmalıdır. Kişnişin beyin ve sinirlerle doğal bir çekimi vardır, nöronlara ve sinir hücrelerine yapışan ağır metal atıklarla birleşerek onların kanla ve lenfle taşınıp atılmasını sağlar. Dragon River Herbal özellikle bu amaç için geliştirilmiş saf ve güçlü bir kişniş ekstresi üretmektedir; alternatif olarak gerekli ekipmanlara ve bilgiye sahip yetkin bir kişiye danışarak sizin için kişniş ekstresi üretmesini de isteyebilirsiniz.

Beyin ve sinir sistemine doğal çekimi olan japoneriği uzun süredir güçlü antioksidan özellikleri ile ilgili olarak bilinmektedir. Bir detoks programı sürecinde, japoneriği beyni toksik atıklardan temizlemek amacıyla çay, tablet veya tentür formunda kullanılabilir. Çevresel toksinlere karşı periyodik uzun vadeli bir koruma sağlaması amacıyla günlük düzenli programlar çerçevesinde de kullanılabilir.

Sinir sistemini yatıştıran, derin uykuyu kolaylaştıran, beyin ve sinir fonksiyonlarının dengesini sağlayan "sinirleri düzenleyici" bitkiler, bir detoks programı sürecinde takviye olarak çok

faydalı olabilirler. Detoks sırasında dokulardan salınan toksinler kanla atılım organlarına taşınıp sıralarını beklerken, kanın içinde vücutta dolaşırlar, beyni ve sinirleri tahriş edip gerginliğe, sinirliliğe, uykusuzluğa ve “detoks hüznünün” diğer semptomlarına sebep olabilirler. Bu durum gerçekleştiğinde en iyi çözüm, sinirleri yatıştıracak, zihni sakinleştirecek ve derin bir uykuyu kolaylaştıracak, sinirleri düzenleyen bitkisel formülleri uygulamaktır. Eğer sinir sistemi aşırı toksine maruz kaldığı için “diken üstündeyse” ve beyin toksik gerilimle vızıldıyorsa, vücut detoks ve iyileşme fonksiyonlarının gerçekleşmesi için gerekli olan dinlenme ve gevşeme durumunu koruyamaz. Bu yüzden, çok fazla gerilip detoks orucunuzu bozmanızı veya detoks diyetinizi tamamlamadan kendinizi kandırmanızı engellemek açısından, sinir düzenleyici bitkiler detoks sürecinde çok önemli bir rol oynarlar.

Bitkisel farmakopede papatya, passiflora, kedinanesi¹²², şerbetçi otu¹²³, binbirdelik otu¹²⁴, ıhlamur çiçeği ve lavanta gibi mükemmel sinir düzenleyici bitkiler mevcuttur. Bunlar kendi başlarına veya değişik kombinasyonlarda çay veya tentür olarak alınabilirler ve lavanta gibi, bazıları bitkisel yağ formunda aromaterapide kullanılır. Bir detoks diyet programı sırasında veya sağaltıcı oruç sürecinde, sinirleri sakinleştirmek ve zihin ile bedeni gevşek tutmak amacıyla günlük olarak alınabilecek sinir sistemini düzenleyici bir çay formülü Tarifler ve Formüller bölümünde verilmiştir. Dragon River Herbal, Lights Out (Işıkları Kapat) adlı bir derin uyku formülü ve Peace & Quiet (Huzur ve Sessizlik) adında yatıştırıcı bir sinir

122 *Kedinanesi*: Lat. *Nepeta cataria*; nezle otu, yabansümbül, Kars bölgesinde yaprakları çorba ve yemeklere koku vermek için kullanılır –çn.

123 *Şerbetçi otu*: Lat. *Humulus lupulus*, bira çiçeği, maya çiçeği, maya otu, ömerotu; dişi çiçekleri 1200 yılı aşkın süredir bira yapımında kullanılır –çn.

124 *Binbirdelik otu*: Lat. *Hypericum perforatum*; sarı kantaron. Çiçekli dalların zeytin yağına bırakılması ile elde edilen öz kantaron yağı adı altında yara iyi edici olarak kullanılır –çn.

düzenleyici formülün de aralarında bulunduğu çeşitli sıvı ekstreler üretmektedir.

Solucanlar ve parazitler

Sindirim yollarına giren ve orada kolonileşen solucanlar, şeritler ve diğer yaygın parazitler bağırsaklarda kaldıkları ve iç “iklim” onları orada tutmak için uygun olduğu sürece pek bir probleme sebep olmazlar. Bağışıklık tepkisi zayıflayıp dokular kronik asidoz veya hipoksi durumuna girerse, ciddi problemler doğabilir. Vücut aşırı toksikleşir ve direnç düşerse, parazitler ve solucanlar da kontrolden çıkıp karaciğer ve beyin gibi vücudun, gitmemeleri gereken bölgelerine yayılabilirler.

Bütün parazitler, vücudun sağlığını korumak için ihtiyaç duyduğu besinlerden çalarak beslenir, serpilirler ve toksik atıklarını beden dokularına bırakırlar. Bu yüzden parazitler kan ve doku kirliliğinin temel sebebidir ve sayıları artıp yayıldıkça, beden besinlerinin daha da büyük bir bölümünü tüketip vücudun savunmasını zayıflatarak iç kirliliği artırır. Solucanları ve diğer parazitleri yok eden bitkilerin genel adı “antihelmintik”tir ve çok etkilidirler.

Genel parazit ve solucan kontrolü ile ilgili en etkili karışım, ham kara ceviz kabuğu, pelin otu¹²⁵ ve karanfilden oluşan üçlü formüldür. Bu bitkiler iyice ezilerek kapsül formunda veya daha etkili ve kullanımı daha kolay olan konsantre likit ekstre halde alınabilir. Larvalar ve yumurtalar da dahil olmak üzere tüm parazitlerin kökünü kazıyabilmek için bu üçlü formül 2-3 ay boyunca günlük sabit dozlarda alınmalıdır. Gelecek bölümde anlatılan “zap cihazı” ile birlikte kullanıldığında, bu üçlü formül etkili bir biçimde beden köşe bucağında saklanan yüzden fazla çeşit parazitin kökünü kazır. Birçok bitki ve sağlık ürünü mağazasında bulunan bu üçlü tentür aynı zamanda ABD’deki Dragon

125 *Pelin otu*: Lat. *Artemisia absinthium* –çn.

River Herbal'dan veya Avustralya'daki Inner Glow Health Products'tan posta siparişi yolu ile temin edilebilir. Firmadan günlük kullanım dozu ile ilgili bilgi istemeyi ihmal etmeyin. Solucanları ve parazitleri yok eden diğer bitkiler ise balkabağı tohumu ekstresi, centiyan¹²⁶, kavasya kabuğu¹²⁷, nim ağacı yaprağı¹²⁸, sarmısak ve zencefildir. Sarmısak ve zencefil taze olarak detoks diyetindeki tüm sebze yemeklerine, ekstra antihelmik etki sağlamak üzere katılabilir; parazitlerden sürekli koruma sağlamak üzere normal günlük diyetinize de dahil edilebilir.

“Halk ilaçları”

Geleneksel bitkisel tıp insanların sık rastlanan sağlık problemlerini -doku kirliliğinin ana sebepleri de dahil olmak üzere- modern farmasötik ilaçların sağlığınıza verdiği zararlardan kaçınarak ve çok daha ucuza mal ederek, evde kendi hazırlayabilecekleri ilaçlar ile tedavi etmelerine olanak sağlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 1992 yılında yayınlanan bir çalışma raporunda tıbbi bitkiler “halk ilaçları” olarak tanımlanmıştır. Raporda, “tıbbi bitkiler, hastalıklara güvenli ve etkili ürünler aracılığı ile acil müdahale sağlamaktadır” ve “terapide tıbbi bitkilerin doğru kullanımı bir lüks değil, bir gerekliliktir,” diye belirtilmektedir. Patojenler kimyasal ilaçlara karşı gün geçtikçe daha fazla direnç geliştirdiği için, bu ilaçlar hastalığın yüzeysel semptomlarını bile kontrol altında tutmak için gittikçe etkisiz hale gelmekte ve daha da büyüyen riskler ve maliyetler pahasına asıl toksidite problemini kötüleştirmektedirler.

Bitkisel ilaçların hâlâ “halk ilaçları” olarak kalmasının sebebi bitkilerin patentinin alınamaz olması ve dolayısıyla özel farmasötik şirketler tarafından monopolleştirilememeleridir. Bitkiler

126 *Centiyan*: Lat. *Gentiana lutea*; sarı gentiyan, arapdede, büyük kantaron -çn.

127 *Kavasya*: Lat. *Quassia amara* – Surinam kökenli, *Picrasma excelsa* Jamaika kökenli; acıağaç -çn.

128 *Nim ağacı*: Lat. *Azadirachta indica* -çn.

herkes tarafından satın alınabileceği gibi, birçoğu kendi ortamlarında da yetiştirilebilir. Dahası, en etkili tıbbi bitkiler, özellikle de dahili arınma için kullanılanlar, en yaygın ve en ucuz olanlarıdır. Zihin ve vücut sakin ve gevşek durumunu koruduğunda ve sinir sistemi parasempatik kolun iyileştirici konumunda olduğunda, bedende üretilen hormonlar, enzimler ve diğer doğal biyokimyasallar, tıbbi bitkilerin sisteme dahil ettiği organik fitokimyasallar ile sağaltıcı bir sinerji içinde çalışırlar. Diyet ve diğer konularla ilgili doğru talimatlar takip edildiğinde ve uygun tıbbi bitkiler seçilip gerektiği gibi hazırlandığında, bu her zaman, kimyasal ilaçların istenmeyen ve zararlı yan etkilerini yaratmadan, detoks sürecinin iyileştirici ve arındırıcı özelliklerine katkıda bulunur.

Tıbbi bitkilerin vücuttaki değişik organlarla ve çeşitli dokularla aralarında mevcut olan doğal çekim, onların hassas bir biçimde, arzu edilen sonuçlara göre türlü karışımların içinde kullanılmalarına izin verir. Biraz sağduyu ve diğer kitabım *Çin Şifalı Bitkileri Elkitabı* ve Alma Hutchen'nin *Yerli Amerikan Bitkileri Elkitabı* gibi iyi bir pratik tıbbi bitki hazırlama kılavuzu sayesinde, herkes evinde detoks amaçlı temel bitki çaylarını ve dekoksiyonlarını hazırlayabilir veya herhangi bir sağlık dükkânından kendi ihtiyaçlarına göre doğru bitkisel tablet ve tentür karışımlarını seçebilir. Her ne kadar konuyu bitkisel terapi konusunda kalifiye bir sağlık uzmanına danışmak en iyi çözüm olsa da, dünyanın birçok köşesinde bu tür bir hizmete ulaşmak mümkün olmadığı için, şifalı bitkileri detoks amacıyla kullanmak isteyenlerin, "halk ilaçlarının" ve besinlerin, suyun ve havanın "iyileştirici meleklerinin" bir arada kullanımını kendi başlarına kotarmaları gerekmektedir.

İleri Teknoloji Elektro-Detoks

Oruç, hidroterapi, helyoterapi ve bitkiler gibi geleneksel detoks ve şifa yöntemlerinin yanı sıra, günümüzde modern elektronik ve bilgisayar teknolojilerinin son gelişmelerini kullanarak çok çeşitli ileri teknoloji “elektro-detoks” cihazı üreten bağımsız tıp araştırmacıları vardır. Alternatif tıp piyasası, artrit-ten Alzheimer’a kadar her türlü hastalığı, hatta ötesinde ters giden her şeyi bir düğmeye basarak tedavi ettiğini iddia eden alet edevatla doldu. Satın alırken dikkat edin! Bitkiler ve akupunktur gibi yöntemler zaman içinde denenip etkisi ispatlanmış güvenli yöntemlerdir, fakat bu yeni etkileyici zilleri ve düdükle-ri, yanıp sönen ışıkları olan elektronik aletlerin büyük bir bölümünün hiçbir faydası olmadığı gibi, bazıları zarar bile verebilir. Bu yüzden, en iyisi, bunları almadan önce dikkatlice incelemek ve deneyen insanların tecrübelerinden faydalanmaktır. Bu cihazların bazıları detoks sürecine katkıda bulunurken, birçok fiziksel rahatsızlığın kaynağı olan insan enerji sistemindeki den-ge-sizlikleri de düzeltebilmektedir. Sonuç olarak, yeni teknoloji-ler ile tanışmakta, detoks ve iyileşme sürecine katkıda bulun-mak üzere doğru kullanımlarını öğrenmekte fayda vardır.

İnsan enerji sistemi

Birçok elektro-detoks cihazı insan enerji sistemi yolu ile etki ettiği için, bu enerji sisteminin temel prensiplerini anlamak gerekir. Tüm insan bedeni ve onun değişik parçaları büyük bilgisayarların elektrikle çalışmasına benzer şekilde enerjiye bağımlıdır. Tüm devreler açık ve enerji de serbestçe sistemde dolaşabiliyor olduğu sürece, çeşitli fonksiyonel alt sistemler ve hareketli parçalar da problemsiz çalışacaktır. Fakat enerji ağında bir kısa devre veya bozuk bir röle, atmış bir sigorta veya paslanmış bir şalter tüm sistemi “çıldırır” ve fiziksel aparatlarda her türlü garip semptom gelişmeye başlar. Bu aşamada yağ eklemek, parça değiştirmek veya kadranları kurcalamak işe yaramayacaktır: Normal fonksiyonlara geri dönebilmek için enerji sistemindeki tıkanıklığı bulup devreleri tekrar dengelemek ve güç kaynağını yenileyerek ana problemi çözmek gerekir.

İnsan enerji sistemi (İES) fiziksel bedene güç veren ve onu düzenleyen görünmez bir enerji şablonu oluşturur. İES’yi şarj edip tekrar dengelemek için dış enerji kaynakları kullanıldığında, bedendeki her hücre yeniden canlanıp normale döner. İES’nin üç temel boyutu vardır. Vücudun organik fonksiyonları ile doğrudan bağlantılı olanı, hayati organları ve onlarla bağlantılı bezleri ve dokuları aktive edip kontrol altında tutan, 12 organ-enerji meridyenleridir. Bu enerji ağından GÇT’de akupunktur tedavisi için faydalanılır. İES’nin diğer bir boyutu ise kuyrukso-kumu kemiğinden taca kadar, omurilik boyunca bir enerji pagodası¹²⁹ şeklinde sıralanmış yedi şakra veya “enerji tekerleğinden” oluşan şakra sistemidir. GÇT’de “yaşam iksiri alanları” (*dan-tien*) olarak bilinen şakralar, gökyüzünden dünyaya yayılıp kafanın tepesindeki taç şakra aracılığı ile vücuda giren yüksek frekans kozmik enerjileri “indirgeyen” enerji transformatörleri olarak görev yaparlar. Her şakra, bu yüksek enerjile-

129 *Pagoda*: Genellikle tapınakların bir bölümü olarak, ahşap, taş veya tuğladan yapılan, Uzakdoğu ülkelerine özgü kule biçiminde yapı -çn.

rin belirli frekanslarını algılar ve onları İES ile uyumlu kalıplara ve titreşim oranlarına dönüştürür. Belirli bir şakrada tıkanıklık veya dengesizlik oluştuğunda, ilgili fiziksel ve zihinsel fonksiyonlar aksamaya başlar, vücut hastalıklara ve bozulmaya karşı hassaslaşır.

GÇT’de, insan enerjisinin üçüncü formu ise *wei-chi* veya “koruyucu enerji” olarak bilinir ve dış mütecaviz enerjilere karşı bir koruma kalkanı oluşturacak şekilde derinin hemen altından ve üstünden tüm vücudu dolaşır. Koruyucu enerjinin bu yüzey kalkanı, daha ince ve üst üste binen birçok aura enerjisi kabuğundan oluşan, çok katmanlı insan enerji alanının (İEA) çekirdeğini oluşturur. Fiziksel sağlık ve iyileşme amacıyla biyo-elektrik enerji yöntemleri ile tedavi edilen, genelde İEA’nın bu iç çekirdeğidir. Günümüzde çevremizde bulunan tüm doğaya aykırı zararlı enerjiler ve yapay elektromanyetik alanlar düşünüldüğünde, koruyucu enerjinin insan sağlığı ve yaşamı için öneminin her zamankinden daha fazla olduğu kolayca anlaşılır.

Vücuttaki 75 trilyon hücrenin her biri bir mikro-pil gibi çalışır ve kendi özel polaritesine ve enerji alanına sahiptir. Bu hücre enerjilerinin toplamı, koruyucu enerji alanının gücünü ve ışınlamını belirler ve tüm sistemde net kullanılabilir potansiyel enerjiyi temsil eder. Eğer hasarlı veya toksik dokular yüzünden vücudun belirli bir bölgesinde bu enerji akışı tıkanır veya dengelessenirse, trilyonlarca hücrenin “fişi çekilir” ve bu hücreler koruyucu enerji kalkanını kapatıp tüm sisteme sağlanan gücü önemli oranda azaltarak “çevrimdışı” kalırlar. Bu durum düşük direnç ve bağışıklık ile sonuçlanır, kapıları hastalıklara ve mütecaviz dış enerjilere açar.

İEA’nın tüm enerji potansiyeli sıradan bir voltmetre ile kolayca ölçülebilir. “Sağlıkla ışıldayan” bir insanın elektrik potansiyeli yüksek ölçülürken, zayıf ve hastalıklı bir kişininki düşük çıkacaktır ve bir ceset aletin iğnesini yerinden bile oynatmaz. Elektromanyetik enerji, evreni ve içindeki her şeyi hareke-

te geçiren temel enerjilerden biridir. İEA dünyanın ve güneşin elektromanyetik alanları bağlamında işlevseldir, gezegenlerin ve güneşin enerjilerindeki dalgalanmalardan çok güçlü bir biçimde etkilenir. Modern enerji şifacıları, elektromanyetik enerjinin organik hayatı aktive eden özel frekanslarını “biyo-elektrik enerjisi” veya, daha basitçe “biyo-enerji” diye adlandı-rırlar; GT’de buna “doğru enerji” adı verilir. Elektro-detoks cihazlarının üretip İES’ye, onu şarj etmek ve tekrar dengelemek amacıyla gönderdikleri biyo-enerji spektrumu budur. Bu yeni icatların insan sağlının geleceğine katkılarına paha biçilemez. İnsan enerjisi ve biyo-elektrik terapisi konusunda dünyanın önde gelen otoritelerinden biri olan Dr. Robert Becker bu konu-yu şöyle açıklar:

“Son birkaç sene içinde elde edilen datalar göstermiştir ki, yaşıyan şeylerin temel fonksiyonları ile uğraştığımızda, Dünya’nın jeomanyetik alanını çok önemli bir çevresel değişken olarak hesaba katmamız gerekmektedir.... Bu bize, tüm elektromanyetik alanların biyolojik etkiler üreten meka-nizmalarının anahtarını sunmaktadır.”

Dr. Becker’in bilimsel araştırmaları, GT’nin bakış açısına bilimsel bir kanıt sağlamıştır. Bu bakış açısına göre, insanın tüm enerji sistemi, vücudu iyileştirmek, zihni dengelemek ve İES’de-ki sapmaları gidermek amacıyla sağaltıcı enerjiler yollamaya teşvik edebilecek, karmaşık enerji kanalları ve st üste binen enerji alanlarından oluşan bir ağdır. Dr. Becker İEA’ya elektrik sinyali uygulayarak vücudun kendini iyileştirme ve temizleme tepkilerini başlatacak teknikler geliştirdi ve travmatik yaraların iyileşmesini ve kırık kemiklerin kaynamasını hızlandıracak elektronik aletler icat etti. Bu nite, beynin i temizlenme ve iyi-leşme süreçlerini başlatması için gereken hassas dalga boylarını ve enerji frekanslarını üretmektedir.

“Enerji kirliliğinin” zararları

Vücuttaki toksik kalıntıların ve asidik artıkların kanı ve dokuları kirletmesine, negatif düşüncelerin ve duyguların zihni karıştırmasına benzer şekilde çevredeki doğaya aykırı enerjiler ve zararlı güç alanları da İES’yi kirletir ve koruyucu enerji alanını karartır. Gelişmiş modern endüstrilerden ve ileri teknolojik kentsel yaşam stillerinden önce İES’nin dengesini ve bütünlüğünü bozan etmenler sadece soğuk ve sıcak, rüzgâr ve yağmur ve havadaki ani değişiklikler gibi “cennetin ve dünyanın” doğal güçleri ve bununla beraber dünyanın elektromanyetik alanının nabızı, güneş radyasyonu ve gökyüzünden gelen diğer kozmik enerjilerin çevrimsel dalgalanmalarıydı. Günümüzde İES kendini tüm bu doğal güçlere ek olarak endüstri ve modern teknolojiler tarafından sürekli olarak üretilen yapay “enerji kirliliğinin” çok daha saldırgan ve zararlı ataklarına karşı da savunmak zorundadır. Bugün tüm çevremiz, İES’de ciddi sapmalara ve dengesizliklere sebep olan, güç hatları, transformatörler ve diğer anormal enerjiler tarafından üretilen görünmeyen mikrodalga ışıınımı, doğaya aykırı radyo frekansları, atomik radyasyon, yapay elektromanyetik alanlar (EMA) ile kaplıdır. Bu tür kirlilik sıradan hava kirliliğinden daha tehlikeli ve yaygındır, çünkü bu toksik enerjiler ve dengesiz güç alanları cam ve betondan geçip içerde ve dışarıda tüm yerleşim yerlerine nüfuz eder. Aynı zamanda insan vücudunun en derinlerindeki dokulara kadar girerler. Günümüzde, sadece 70 sene öncesine kıyasla, atmosferde 250 milyon kat daha fazla radyo dalgası bulunmaktadır ve mobil telefon endüstrisi enerji ortamımızı bir krize sebep olabilecek ölçekte kirletmektedir. Dr. Robert Becker’in mikrodalgalar ile ilgili söylediklerine bir göz atalım:

“Bilimsel veriler ısıtma (mikrodalga fırınlarda olduğu gibi) sağlayabilecek düzeylerin çok altında bile mikrodalgaların önemli biyolojik etkileri olduğunu göstermiştir. Bu etkilerin

birçoğu, başta kanser ve genetik bozukluklar olmak üzere değişik hastalıklara sebep olmaktadır.... Tehlike, tüm diğer doğaya aykırı elektromanyetik alanlarda olduğu gibi, nıf rodalgalara maruz kalmanın yarattığı stres, bağışıklık sisteminin yeterliliğindeki çöküş ve genetik aparatadaki değişikliklerden kaynaklanmaktadır. Resmi kaynakların 'güvenli' olduğunu söyledikleri seviyeler aslında hiç de güvenli değildir."

Gelecek sefer cep telefonunuzu kullandığınızda veya mikro dalgada bir şey ısıttığınızda bu konuyu tekrar düşünün.

Yüksek akım gerilim hatları 60 hertz'de çalışır ve etrafına her yönde 20 m yayılan 100 mili-gauss'luk yapay bir EMA yaratır. Kanser ve beyin hasarının oluşmasına sebep olabilecek yapay EMA düzeyi 3 mili-gauss olarak belirlenmiştir. Dr Becker, "şu anda bu konudaki bilimsel gerçek tamamen kesindir: 60 hertzlik manyetik alan, kanser hücrelerinin büyüme hızının sürekli olarak yüzde 1600 oranında artmasına ve daha habis bir karakter geliştirmelerine sebep olmaktadır," diye konuşuyor.

Televizyon, bilgisayar, saç kurutma makinesi, elektrikli tıraş makinesi ve benzeri sıradan ev aletleri insan enerji ortamını, gücü 100 mili-gaussa kadar yükselebilen yapay EMA'lar ile kirletmektedirler. Bunun sebep olabileceği hayati tehlikelere verecek en iyi örnek güzellik salonları ve kuaförlerde profesyonel olarak çalışan kadınlar arasındaki yüksek göğüs kanseri oranıdır ve temel sebebi her gün saatlerce göğüslerinden sadece birkaç santim ötede tuttukları saç kurutma makineleridir. Bu arada, tipik bir saç kurutma makinesi 15 cm mesafede 50 mili-gaussluk yapay bir EMA üretirken müşterinin beyin hücrelerine ne olduğunu düşünmek tüyler ürperticidir.

Bu tür görünmeyen yapay enerji kirliliğinin değişik formlarına kronik bir biçimde maruz kalmanın sonuçları, İES'nin ve onu çevreleyen biyo-alanının dengesine ve gücüne sürekli bir saldırı ve tüm sistem canlılığını emen hiç bitmeyen bir meydan

okumadır. Bu anormal alanlar ve enerji frekansları hayati fonksiyonları bozar, bağışıklık tepkisini zayıflatır, zihni karıştırır ve tüm insan sistemini daha ileri bir aşamada asidoza ve doku kirliliğine sebep olabilecek bir enerji dengesizliği durumuna sokar. Akupunktur, helyoterapi, aromaterapi ve nefes egzersizleri gibi doğal enerjileri insan sistemindeki doğal dengesizlikler ile baş etmek için kullanan klasik tedavi yöntemleri genellikle, yapay EMA'ların, yoğun mikrodalga radyasyonunun ve diğer doğaya aykırı enerji kirliliği kaynaklarının İES'de yarattığı derin sapmalar ile mücadelede yetersiz kalırlar. İES, tehlikeli yapay enerjilere kronik olarak maruz kalmak yüzünden, zarar gördüğünde ve biyo-alan karıştırıldığında, genelde en iyi çözüm ileri teknoloji elektro-detoks tedavilerinin son gelişmelerini kullanıp düşmanı "kendi silahıyla vurmaktır".

"Biyo-elektrik enerji tedavisi" için reçete

Enerjinin, insan sağlığı ve hayatı ile ilgili olarak önceliği, şüpheye yer bırakmayacak şekilde bilimsel teoriler ve klinik çalışmalarla ispatlanmıştır, fakat genel tıp endüstrisi inatla allopatik ve cerrahi tıbbın mekanik ve kimyasal yöntemlerine sarılmakta ve bu yeni gelişmelere gözünü kapatmaktadır. Ancak, bu durum ileri teknoloji alternatif tıp biliminin yaratıcı sihirbazlarını, insan vücudunu dinamik bir enerji alanları bileşkesi olarak algılayan görüş çerçevesinde, yeni iyileştirici teknolojiler geliştirmekten ve biyo-elektrik enerji tedavisinin güvenle insan enerji sistemine uygulanmasına olanak sağlayan cihazlar icat etmekten alıkoymamaktadır.

Bu yeni biyo-elektrik tıp teknolojisinin zor kısmı, karmaşık vuruşları ve kompleks ritimleri üretilen bu dışarıda üretilen enerjilerin insanın biyo-alanına girişini sağlayarak, insan enerjisinin hassas frekanslarını, akımlarını ve dalga biçimini tam olarak kopyalayabilmektir. Şu anda piyasada bulunan aygıtların birçoğu faydasız, hatta zararlı olsa da, son zamanlarda üretilen bazı

cihazlar, insan vücudunu arındırmak, onarmak ve tekrar dengelemek açısından dikkate değer sonuçlar vermiştir.

Daha önceki bölümlerde bu yeni icatlardan ikisinin -GEOMED Hareketlendirilmiş Hava Sistemi ve alkalik yapılmış, iyonize mikro kümelenmiş su sistemi- elektrik enerjisini kullanarak, suyun ve havanın vücudu arındırıcı gücünü nasıl artırdığını görmüştük. Önümüzdeki sayfalarda, bunlara benzer şekilde klasik tedaviler ile birlikte detoks sürecinde vücudun arınma ve iyileşme fonksiyonlarını desteklemek üzere kullanılabilecek, beş tane daha ileri teknoloji elektro-detoks cihazını inceleyeceğiz. Bu metotların hepsi yoğun olarak klinik uygulamalar ile denenmiş ve test edilmiştir; evde güvenli uygulanabilirler.

Jai elektro-bası yenilenme terapisi

Jai, cepte taşınabilen, pille çalışan ve bedenin dokularına yayılan hafif bir elektron dalgası üreterek bütün hücreleri “elektro-bası” yoluyla şarj eden küçük bir aygıttır. İES’nin doğal biyo-elektrik enerjileri ile uyumlu akımlar tarafından uyarılan Jai, tüm sisteme arındırıcı antioksidan aktivite aktarır ve yaralar ile hasarlı organların hızla iyileşmesini sağlar. Jai ile ilgili klinik çalışmalar, yaşlı insanlarda iyileşme hızını artırdığını ve vücudun kendini temizleme ve onarma kabiliyetini yenileyerek gençlerle başa baş konuma getirdiğini göstermiştir.

Daha önce de belirtildiği gibi, suyun maruz kaldığı enerji kalıplarını ve frekanslarını kaydetmek ve iletmek gibi benzersiz bir özelliği vardır. Jai suyun doğal iletkenliğinden faydalanır ve onu insan vücudunda sağaltıcı etkiler oluşturmak üzere insan enerji alanının biyo-elektrik yükleri ile etkileşen dış şartlarda üretilmiş elektrik yüklerini taşımak üzere bir araç olarak kullanır. Vücudun enerji alanı ve Jai cihazı tarafından üretilen iyileştirici alan arasında sempatik bir aracı görevi yapan su, ünitelerden gelen enerji dalgaları ile İEA arasında uyumu oluşturur.

ran bir biyo-elektrik enerji alanı üretir. Köpük takviyeli bantlar suya batırılıp bileklere sarıldıktan sonra cihazdan gelen elektrotlar bu bantlara takılır. Bu gelen elektrik yükünün suda kaydedilmiş İES kalıpları ile etkileşmesine ve harmanlanmasına izin verir. Harici yükü insan enerjisinin tam doğru koşullarına adapte eden su, oluşan dengeli biyo-alandaki sinyalleri doğrudan vücuda iletir ve bunların enerji kanallarına girerek programlanan sağaltıcı enerji vuruşlarını tüm sisteme dağıtmalarını sağlar.

Elektro-bası yenilenme terapisinin insan sağlığına ve uzun yaşama katkısı çok çeşitlidir. İçeri giren biyo-elektrik yük, enerji meridyenlerini açarak enerji akışını artırır ve tüm sistemdeki enerji dağılımını dengeler. Bu terapi ağrıyı hafifletir ve vücudun yumuşak dokularındaki yangıyı azaltır, yaraların hızla iyileşmesine yardım eder ve bağışıklık tepkisini artırır.

Jai'nin güçlü antioksidan aktivitesi serbest radikalleri temizler ve vücuttaki toksinleri nötrleştirir; bu yüzden herhangi bir detoks programında çok etkili bir destek terapisi. İletimi sindirim ve dolaşım sisteminin kaprislerine bağlı olan bitki ve besin kaynaklı antioksidanların aksine, elektro-bası yenilenme tedavisi fiziksel yolları atlayarak güçlü antioksidan aktivitesini İES'nin biyo-elektrik şablonları aracılığı ile vücuttaki her doku ve hücreye iletir. Jai, normal günlük hayatta da, enerji düzeyi düştüğünde mini-detoks uygulayıp tüm sistemi şarj edip tekrar dengelemek için kullanılabilir.

BEFE biyo-elektrik banyosu

Avustralyalı Q-Tech kısa süre önce, sıradan suyu güçlü bir arındırma ve iyileştirme aracı olarak programlayan elektromanyetik bir cihaz geliştirdi. Biyo-Elektrik Alan Geliştirici (Bio-Electric Field Enhancer - BEFE) adıyla anılan cihaz, banyo suyunu lenf sistemini temizlemek amacıyla kullanıyor ve tüm insan enerji alanını tekrar dengeliyor. GÇT'de insan vücudunu aktive

eden “doğru enerji” yaşam için gerekli güç, sağlığın ana temeli ve iyileşmenin birincil anahtarı olarak kabul edilir. BEFE ünitesinin, detoksu ve insan vücudundaki iyileşme tepkisini uyarmak için manipüle ettiği enerji budur.

Jai cihazı gibi BEFE teknolojisi de, iyileştirici enerji sinyallerini bedene iletip insan enerji alanını dengelemek için araç olarak suyu kullanmaktadır. Su maruz kaldığı enerji alanının kusursuz kalıplarını ve vibrasyon oranlarını saklayıp yeniden ürettiği için, insan bedeni -ki yüzde 70’ten fazlası sudan oluşur- su dolu bir küvete girdiğinde, vücudun biyo-enerji alanları, düzeltilmesi gereken dengesizlikler ve sapmalar da dahil olmak üzere, suyu etkiler ve tam bir kişisel “enerji profili” oluşturur. Aynı zamanda, BEFE ünitesi de mükemmel olarak dengelenmiş ve doğru ayarlanmış biyo-enerji alanını suya iletir ve bu alan sudaki dengesizlikleri ve anormallikleri düzelterek her iki alanın suda uyum içinde titreşmesini sağlar. Vücudun biyo-enerji alanı sudaki biyo-elektrik alan tarafından dengelenip şarj edildiğinde, beden buna hemen tepki verip kendini arıtmaya ve onarmaya başlar. BEFE terapisi, aynı etkili sonuçları elde etmek üzere ayak banyolarında da kullanılabilir.

İES’deki hatalı devreleri düzelden ve vücudun biyo-enerji alanının dengesini yenileyen BEFE terapisi, deri yoluyla majör bir arınma tepkisini tetikler, toksik kalıntıları ve asidik atıkları hücrelerden ve lenf kanallarında çıkartarak bunların cilt yoluyla banyo suyuna atılmalarını sağlar. Bu cihazı klinik uygulamalarda kullanan, Avustralya’daki natüropatik şifacılar, bazı toksik müşterilerde 20-30 dakikalık uygulamanın sonrasında banyo suyunun renginin deri yoluyla atılan toksinler yüzünden kahverengine döndüğünü rapor etmişlerdir. Bu güçlü bir detoks teknolojisidir ve evde kullanırken profesyonel yardım almakta veya ilk deneyimi bir natüropati kliniğinde veya bir spa merkezinde yaşamakta fayda vardır.

Zapper¹³⁰

Sıradan parazitlerin ve özellikle de bağırsak yolunu bir beslenme ve piknik alanı olarak kullanan iğrenç şeridin (Fasciolopsis buskii) istilasının insan sağlığı için tehlikelerini araştırırken Dr. Hulda Clarke, 30 Khz'de 8 voltluk kare dalga şekilli bir akım üreterek, insan vücuduna zarar vermeden bu inatçı parazitleri yok eden veya "zap"layan ve pille çalışan küçük bir cihaz keşfetti. Zapper olarak bilinen bu Nöro Kas Uyarıcısı, daha iyi sonuç almak için daha önceki bölümde anlatılan üçlü bitkisel parazit formülü ile beraber kullanılabilir. Dr. Clark ve diğer birçok natüropatik şifacıya göre, yeryüzündeki birçok tehlikeli ve öldürücü hastalığın temel sebebi, şeritlerin ve diğer parazitlerin vücuda bıraktıkları metabolizma atıklarından ve zehirli salgılarından kaynaklanan aşırı doku kirlenmesidir. Astım, kanser, kronik halsizlik sendromu ve kandida mantar enfeksiyonları¹³¹ gibi zayıf düşüren şartlar, genelde parazit istilasının doğrudan sonuçlarıdır ve bu hastalıkların sebebi parazitler olduğunda tek etkili çözüm, vücuttan tüm parazitlerin atılmasıdır. Zapper bu amaçla icat edilmiştir. Kronik astım ve kandida enfeksiyonu mağdurları genellikle anti-parazit tedavisine çok çabuk cevap verir ve Avustralya'da tüm hayatı boyunca astım hastası olan birkaç kişinin, sadece on haftalık bir Zapper tedavisinden sonra bir daha astım spreyi kullanmak zorunda kalmayıp rahatça nefes alabildiği rapor edilmiştir.

Zapper kullanırken tedavi protokolünü dikkatle uygulamak çok önemlidir. Tedavi, genellikle her birinin arasında 15 dakika mola verilen, 7 dakikalık üç ardışık seans halinde uygulanır. Bu

¹³⁰ Zapper: Pişirici -çn.

¹³¹ *Kandida mantar enfeksiyonu*: Maya benzeri bir mantar olan Candida albicans ve benzer türlerin neden olduğu enfeksiyon hastalığı. Normal olarak ağız boşluğu, dölyolu ve sindirim sisteminde bulunan Candida sıklıkla çocukların ve şeker hastalığı gibi bir nedenle vücudunun dengesi bozulmuş bireylerin dışında olumsuz etki yapmaz -çn.

ardışık seansların sebebi, insan vücudundaki parazitlerin bir kısmının içlerinde başka parazitleri taşıyor olmaları ve elektrik dalgasıyla “yakılıp” öldüklerinde, bazıları insan dokuları için taşıyıcılarından daha toksik olan bu daha küçük parazitleri doğrudan vücuda salmalarındır. Bu gizli yolcuları da yıkmak için ikinci bir seans gereklidir; üçüncü seans ilk iki seansın olası sağ kalanlarına karşı uygulanır. Dr. Clarke’ın, parazitlerin tamamen yok edilmesi için tavsiye ettiği tedavi programı şöyledir:

1. **Hafta:** Günde 1 kez, aralarında 15 dakikalık molalarla 7 dakikalık üç ardışık seans uygulaması.
2. **Hafta:** Günde 1 kez 7 dakikalık seans.
3. **Hafta:** Hafta boyunca toplam 3 kez olmak üzere, her iki günde bir 7 dakikalık bir seans.
4. **Hafta:** Hafta boyunca sadece üçlü bitkisel formülün başlangıcıyla beraber 1 kez 7 dakikalık bir seans.

Daha iyi sonuçlar almak için bu program, ölü parazitlerin kan ile dokulara bıraktıkları metabolizma atıklarının atılımını hızlandırmak için sıkı bir detoks diyeti sürecinde uygulanmalıdır. Parazitler bir kez tamamen atıldıktan sonra, her 6 ila 12 ayda bir yapılacak 1 ila 3 haftalık uygulama, vücudu temiz ve parazitsiz tutmak için yeterlidir; eğer günlük normal diyet parazitlerin üremesine olanak veren asidoz ve kan zehirlenmesinin oluşmasını engelleyecek şekilde düzenlenirse program daha da başarılı olur. Zapper’la uygulanabilecek diğer protokoller ise her hafta bir seans veya her ayın ardışık üç günü, günde bir seans olabilir. Zapper, tek başına kullanıldığında çok etkili olmasına rağmen daha fazla parazit cinsini yok etmek ve dokuların daha derinlerine nüfuz edebilmek amacıyla üçlü formül ile birlikte kullanılması tavsiye edilir.

Zapper, kalp pili veya diğer elektronik protezleri kullanan insanlar ve hamileler tarafından uygulanmamalıdır. Bunun dışında parazitlerden ve sebep oldukları hastalıklardan kurtulmak isteyen herkes tarafından güvenle kullanılabilir. Piyasada

birkaç modeli ve çok çeşitli tedavi protokolleri mevcuttur; doğru üretilmiş ve kalite kontrolünden geçmiş olanlarını satın almaya dikkat edin ve her zaman ünite ile birlikte verilen talimatlara uyun.

NET: “Soğuk hindiye” son

Özellikle dünya çapında majör bir sağlık problemi ile ilgili olması açısından, elektro-enerji alanındaki en önemli yeni keşiflerden biri nöro-elektrik-terapi, diğer adıyla NET’dir. Aynı zamanda ‘Batı’nın ve Doğu’nun en iyilerinin’ başarıyla nasıl harmanlanabileceğine ve Doğu’nun eski iyileştirici prensipleri ile Batı’nın modern teknolojisinin nasıl aynı potada eritilebileceğine mükemmel bir örnektir.

NET teknolojisinin arkasında yatan anafikir tamamen şans eseri çıkmıştır. İskoçyalı cerrah Dr. Margaret “Meg” Patterson 1970’lerin sonlarında Hong Kong’da bir hastanede çalışırken, Batı’da eğitim görmüş Çinli cerrahların ameliyat sonrası semptomları daha kolay ve hızlı atlatmaları için hastalarına uyguladıkları elektrikli akupunkturu inceliyordu. Bu arada bazı hastaların elektro-akupunktur cihazına gece gündüz bağlı kalmak için doktorlarına ısrar ettiğine ve o cihaz olmadan kendilerini çok halsiz ve sinirli hissettiklerini söylediğine tanık oldu. Daha sonra birkaç kişi uzun süredir devam eden afyon veya eroin bağımlılığı olduğunu, ameliyat yüzünden bu alışkanlıklarına ara vermek zorunda kaldıklarını ve ameliyat sonrası travmasının yanı sıra akut uyuşturucu yoksunluk sendromu da yaşadıklarını itiraf ettiler. Elektro-akupunktur terapisi uygulandığında, yoksunluk sendromunun “soğuk hindi” durumunun dakikalar içinde kaybolduğunu anlattılar.

Sonrasında, Dr. Patterson Amerika’ya gitti ve bu fenomeni araştırmak üzere Dr. Robert Becker ile temas kurdu. Çok geçmeden yoksunluk krizinin semptomlarını bu kadar kısa sürede yok eden şeyin ne iğneler ne de iğnelerin batırıldığı noktalar oldu-

ğunu ve asıl terapinin iğneler aracılığı ile vücuda aktarılan elektrik akımı vuruşları tarafından sağlandığını buldular. Hemen ardından Dr. Patterson, yaklaşık Jai ebatlarında olan ve kulağın arkasındaki mastoid kemiğine iliştirilen iki küçük elektrot aracılığı ile vücuda bağlanan NET cihazını icat etti. NET cihazı beynin uyuşturucu etkisi altındayken ürettiği frekanslarda ve dalga kalıplarında hafif mikro-akımlar üretir. Dr. Patterson'un çalışmalarının arkasında yatan dâhiyane fikir, her türlü bağımlılık yapan uyuşturucu -eroin, kokain, amfetaminler, barbitüratlar ve alkol- ile ilgili olarak beyin dalgalarının kalıplarının ve enerji frekanslarının haritasını çıkarmaktı; daha sonra, her bir tedavi edilecek uyuşturucu alışkanlığı için, NET cihazını önceden programlayan küçük bir bilgisayar yongası üretti.

Müptela kişi son uyuşturucu dozunu alıp detoks ve yoksunluk krizi için hazır olduğunda, NET cihazı vücuda bağlanır ve duş yapılan zamanlar hariç, gece gündüz hiç çıkartılmadan, yoksunluk krizinin geçmesi için gerekli olan on günlük süre boyunca kullanılır. Bu süre boyunca, cihaz beyne sürekli olarak yatıştırıcı nöro-elektrik akım verir. NET cihazı tarafından üretilen frekanslar ve dalga kalıpları hastanın yoksunluk krizinin en kötü semptomlarını yaşamasını engeller; bu arada, vücut bu tedavi sürecinde uyuşturucu almadan, temiz kaldığı için hızla kendini arındırmaya başlar. On gün sonra tedavi bittiğinde vücut, yoksunluk krizinin dayanılmaz "soğuk hindi" travmasını, metadon veya diğer yatıştırıcılar gibi, bağımlılık davranış motiflerini güçlendirmekle kalmayıp aynı zamanda detoks sürecinin oluşumunu da engelleyen ilaçlara gerek kalmadan atlatmış ve en kritik dönemden acısızca geçmiş olur.

Sürekli uygulandığı kliniklerde yüzde doksanın üzerinde başarı elde edilmiş olmasına rağmen, Amerika'daki tıbbi kuruluşlar ve birçok Batı ülkesi bu cihazın resmi olarak uyuşturucu tedavi programlarında kullanılmasını onaylamamaktadır. NET terapisi, pahalı ilaçlar ve klinik tedavi gerektirmediği ve doktorlara bağımlı olmadığı için tıp endüstrisine yapılan hacimli yatı-

rımlar için büyük bir tehlike arz etmektedir. Bugüne kadar sadece İrlanda, Almanya ve diğer birkaç ülkede lisans alınabilmektedir.

Rolling Stones'un gitaristi Keith Richards ve Boy George gibi bir zamanlar eroin bağımlısı olan birçok ünlünün de doğrulayabileceği gibi, NET kesinlikle işe yaramaktadır. Yardım ettiği kişiler tarafından minnetle anılan Dr. Meg, bu güne kadar geliştirilmiş en etkili uyuşturucu detoks metodunu dünyaya hediye etmiştir. Ancak, resmi sağlık otoriteleri ve sağlık kuruluşları NET terapisinin ispatlanmış etkilerini kabul edip alkol ve uyuşturucu tedavisi için klinik kullanımını onaylayana kadar, bu metodu kullanmak isteyen kişiler özel kanallara başvurmak zorundadırlar.

Radionics: Vücudun biyo-elektrik alanının tekrar dengelenmesi

Radionics, insan sistemi ile ilgili evrensel enerji spektrumlarına bağlı olarak işleyen yeni enerji tedavi teknolojisidir. Radionics terapisi şu ispatlanmış bilimsel gerçeğe dayanır: Evrendeki her şey, atomlardan yıldızlara ve mikropardan insanlara kadar hepsi, aynı temel bileşene indirgenebilir – enerji – ve her özel enerji formu, onun karakterini belirleyen ve aktivitesini düzenleyen, kendi iç veri alanı (İVA) tarafından yönetilir. Chi-ang Mai Tayland'daki Villa Deva enerji tedavi kliniğinde radionics terapisi konusunda uzmanlaşmış enerji şifacısı Dr. Karl Jacobs bunu şöyle açıklamaktadır:

“Bu spektruma, radionics, psionics, radyestezi¹³², biyoplazma, biyo-elektrik enerji, biyo-alanlar, iç veri alanları ve gelecekteki Asya tıbbında olduğu gibi *chi* ve *prana* gibi birçok

132 *Radystezi*: İnsan bedenindeki titreşim alanlarının, canlı ya da cansız nesneler hakkında bilgi sağlamak için faydalandığı bilim dalıdır. Bu bilgi, hedef nesnenin enerji alanlarıyla eşdeğer rezonansa girerek sağlanır. Bilginin deşifre edilebilmesi için özel kalibre edilmiş cihazlar kullanılır. Önceleri sadece su bulma, maden arama ve kayıp nesnelerin yerini belirleme vb. gibi alanlarda kullanılırken, radyestezi günümüzde tıbbi teşhisler için de uygulama alanı bulmaya başlamıştır –çn.

isim verilmiştir. Ne isim verilmiş olursa olsun, bu güç fark edilen enerji alanları veya 'biyo-alanlar', maddenin özel formlarının düzenini belirleyen 'enerji matrisleri' için gerekli bilgiyi içerir. Biz bu bilgi kalıplarına 'İç Enerji Alanları' adını veriyoruz ve bu fenomen, klasik tıp biliminin yetersiz kaldığı pek çok durumda gerekli açıklamaları sunmaktadır."

Radionics terapisi uygulamak için kullanılan SE-5 adındaki bilgisayar destekli cihaz, bir dizüstü bilgisayar boyutlarındadır. Aynı zamanda biyo-alan analizörü olarak da bilinen bu aygıt, İEA'daki dengesizlikleri algılamak ve düzeltmek ve İES'den negatif enerjileri temizlemek için programlanmıştır. Böylece, birçok fiziksel, zihinsel ve duygusal bozukluğun ana sebeplerini elimine ederek, tüm insan sistemine ideal enerji dengesini kazandırır.

SE-5 aynı zamanda, sağaltıcı olarak enerjileştirilmiş "hayat iksirleri" üreterek bitkisel özlü yağların ve bitki ekstraktlarının iyileştirici etkilerini artırmak, kristalleri özel şifalı enerji frekansları ile programlamak ve insanların ev, ofis gibi yaşam alanlarından negatif enerjileri temizlemek amacıyla da kullanılabilir. Genelde, radionics terapisti müşterisinden bir tutam saç veya tırnak parçası isteyecek ve bunu SE-5 cihazının alıcılarını o müşterinin kişisel enerji alanının kendine özel frekansına göre ayarlamak için kullanacaktır. Dr. Jacobs, "Radionics iyileşme için çok güçlü bir araçtır. Bana bu tedavi için başvurduğunuzda sizden bir tutam saç isteyip bunu sizin problemlerinize özel bir iksir ve program oluşturmak için kullanırım," konuşuyor.

Radionics terapisi enerji boyutunda işlediği için, terapistle yollanan bir tutam saç, uzak mesafelerden konsültasyonları mümkün kılar. Müşterinin biyo-enerji alanını inceleyen terapist, enerji sistemindeki tıkanıklıkları gidermek ve dengesizlikleri yok etmek için gereken kusursuzca enerjileştirilmiş iksiri hazırlar ve posta yoluyla kişiye iletir. Bu konuda daha fazla bilgi almak isteyenler Dr. Jacob'ın İnternet sitesine başvurabilirler: www.cleanse4life.com

“Yeni dalga, aynı deniz”

İleri teknoloji enerji tedavisi iyileştirici ve koruyucu sağlık hizmetleri konusunda kesinlikle “yeni bir dalga”dır ve doğaya aykırı radyo frekansları, mikrodalgalar ve yapay EMA’lardan kaynaklanan enerji kirliliğinin İES’de yarattığı sapmaları düzeltmek ve hasarları onarmak için özellikle etkilidir. Yine de, bu ileri teknoloji aletleri ne kadar karmaşık ve “gelişmiş” olurlarsa olsunlar, ürettikleri sağıaltıcı enerjileri, holistik tıbbın binlerce yıldır farkında olduğı, insan vücudunu oluşturan temel evrensel enerji “denizinden” aldıklarını unutmamak gerekir.

İleri teknoloji elektro-detoks terapisi kendi başına nadiren insan sistemini iyileştirmek açısından kalıcı ve etkili sonuçlar alabilir. Bu yeni biyo-elektrik enerji teknolojilerinin etkili ve kalıcı sonuçlara ulaşabilmesi için, insan sisteminin temel enerji ve unsurları üzerine kurulu olan diyet ve beslenme, nefes ve egzersiz, su ve güneş ışığı ve diğere geleneksel terapiler ile birlikte kullanılmaları gerekir. Genel olarak, ileri teknoloji elektro-detoks ve biyo-elektrik enerji tedavisi henüz emekleme devresindedir ve bu yeni teknolojilerin sadece birkaçının sağıaltıcı etkilerinin ispatlanmış kayıtları mevcuttur. Yukarıda anlatılan cihazlar, klinik ve ev kullanımında kendini ispatlamış olanlardan bazılarıdır. Örneğın, Nöro-Elektrik-Terapi’nin en inatçı alkol ve uyuşturucu bağımlılığı vakalarında tedavi açısından kilit bir rol üstlendiğı birçok defalar ispat edilmiştir, çünkü detoksun, travma yaşamadan ve diğere ilaçlara gerek kalmadan başlayabilmesine olanak sağlamaktadır. Zapper, uzun süreli bir parazit istilasından kaynaklanan şartların tedavisinde kesin sonucu belirleyen faktör olabilir; GEOMED Hareketlendirilmiş Hava Sistemi, özellikle kirli şehirlerde, havadaki negatif iyonların gerekli enerjisinin kronik eksikliğinden kaynaklanan solunum ve diğere hastalıkların tedavisinde vazgeçilmez bir araç olmaya adaydır. Yine de, detoks ve iyileşme terapilerinizi seçerken en doğrusu, besin, bitkiler, su, hava ve güneş gibi hayatın en temel unsurları

ile başlayıp bu terapileri ileri teknoloji elektro-detoks yöntemleri ile güçlendirmek ve hızlandırmaktır.

Konu 2

“Retoks”
(Tekrar Kirlenme)

Rasyonel Retoks Sanatı

Şunu kabul etmemiz gerekir: Yeryüzünde yaşam toksiktir. Detoks biter bitmez, retoks devam eder. Tekrar normal yemek yemeye başladığınız anda, sindirim sisteminiz toksik atıklar üretmeye başlar, hücrel metabolizmanız kanınızı karbondioksit ve asidik kalıntılarla tekrar kirletir, egzersizler kaslarınızı laktik asitle ekşitir ve tüm doku kirlenmesi süreci tekrar başlar.

Bedeninizin kendini temizleme mekanizmaları, doku kirliliğinin doğal sebepleri ile günlük bazda, atılım organları yolu ile baş edebilecek şekilde tasarlanmıştır; fakat kimyasal olarak işlenmiş besinler ve ilaçlar, toksik hava ve su ve doğaya aykırı, sindirilemez yiyecek bileşimleri tarafından oluşturulan inorganik toksinler ve çürütücü asitlerin aşırı yüküyle mücadele edemez. Günümüzde birçok insan için doku kirliliğinin etkileri, kronik stresten kaynaklanan sinir sistemi zayıflığı, yetersiz dinlenme ve gevşeme, duyuların fazla uyarılması ve uyarıcılara veya uyuşturuculara olan bağımlılıkları yüzünden katlanarak artmaktadır. Bu stres faktörleri otonom sinir sistemini sürekli sempatik kolun “uğraş veya bırak” konumunda tutar, böbreküstü bezlerini tüketir, bağışıklık tepkisini zayıflatır ve stres

hormonlarının dokularda ürettiği, asit oluşturan kalıntılarla kanı kirletir. Sürekli büyüyen bu aşırı toksin yükünü "normal kanallardan" atamayan vücut, onları kanı doğrudan zehirleyemeyecekleri eklemler ve kemiklerde, karaciğer ve bağırsaklarda, yağda, lenfte ve diğer dokularda depolamak zorunda kalır. Eğer bu toksinler depolandıkları dokulardan periyodik olarak atılıp vücuttan çıkartılmazlarsa, çok kısa sürede dokularda ciddi hasara sebep olup kanser, kalp hastalıkları, Alzheimer ve diğer ölümcül hastalıklara sebep olabilecek hücresel işlev bozukluklarına yol açarlar.

Modern kirlilik probleminin tek geçerli çözümü "rasyonel retoks sanatını" hayata uyarlamaktır. Bunun anlamı, yaşam alışkanlıklarımızı içsel kirlenmemizi minimize edip arınma fonksiyonlarımızı maksimuma çıkartacak şekilde tekrar tasarlamamız gerektiğidir. Bu, günlük diyetinizi yenileyip günlük önceliklerinizi tekrar sıralamanız anlamına gelir. Bunu yapabilmek için, vücudunuzun işleyişini öğrenmeye zaman ayırıp vücudunuzun yediğiniz ve yaptığınız şeylere ne tepki verdiğini yakından incelemelisiniz. Her gün yediğiniz, içtiğiniz ve yaptığınız şeylerin bedel/fayda faktörünü tekrar değerlendirip sağlık ve uzun yaşam açısından biriken bedelleri faydalarını aşanlardan kaçınmayı öğrenmeniz gerekir. "Rasyonel retoks" sanatını günlük hayatınızda, özellikle de periyodik detoks diyeti ve sağaltıcı oruçlar ile birlikte uygulamak, uzun vadede sağlığınız ve yaşam süreniz açısından çok önemli bir fark yaratacaktır. Zararlı besin bağımlılıklarınızı elimine etmeye ve kötü yemek alışkanlıklarınızı değiştirmeye çalışmadan önce bir detoks programı uygulamanın en büyük avantajı, detoksun sağlıklı beslenme alışkanlıklarını değiştirip yeni sağlıklı yemek âdetleri edinmenizi çok kolaylaştırmasıdır. Bağırsaklarda, kanda ve dokulardaki şeker, et veya süt ürünlerine ait artıkları temizlemeden, bu besinleri almayı aniden kesen insanlar, bunlara karşı duyulan şiddetli arzuya karşı koymakta ve yeni diyetlerine sadık kalmakta genellikle çok güçlük çekerler. Bunun nedeni, psikolojik besin

bağımlılığının uyuşturucu bağımlılığına çok benzemesidir. Vücut metabolik etkilerine alışıp verdikleri zarara tolerans göstermeyi öğrenir. Şeker bağımlılığı gibi bazı durumlarda, sinir sistemi şekerin sinir uyarıcısı gibi davranan toksik yan ürünlerine bağımlı hale gelir. Vücudun bu maddeleri alımı aniden durdurulursa, kanda ve dokularda kalan toksik kalıntıları zihni aşırı istekle zehirleyen bir “metabolizma hafızası” yaratırlar. Besin yoksunluğunun belirtileri uyuşturucu krizininkiler kadar yoğun ve dramatik olmasa da, yine de çok benzerdir ve yüksek tansiyon, uykusuzluk, baş ağrıları, hazımsızlık, depresyon ve sinirlilik gibi semptomlara sebep olur. Detoks programı sürecinde kanı ve dokuları arındırıp vücudu daha önceki yemek alışkanlıklarından kalan toksik atıklardan temizlediğinizde, tüm yoksunluk semptomları bir hafta içinde kaybolur; zaten o hafta boyunca arınma semptomlarını hafifletmek amacıyla, kendinizi sıcak tuz banyoları, bitkisel buharlar, derin doku masajları ve diğer yatıştırıcı detoks protokolleri ile şımartmanın dışında yapacağınız başka bir şey yoktur. Detoks programı bittiğinde daha önceki beslenme alışkanlıkları ve yiyecek bağımlılıkları tamamen kaybolacak, onların yerine yenilerini koymanız mümkün olacaktır.

Eğer detoks programınızın ertesinde, sağlıklı beslenme alışkanlıklarınızın ve zararlı yiyecek seçimlerinizin tümünü değiştirmekte güçlük çekiyorsanız, en önemli olduğunu düşündüğünüz bir veya iki tanesine yoğunlaşp diğerlerini bir sonraki detoks sürecine bırakın. Eğer, birden atılması zor gelen büyük adımları daha basit ufak adımlara bölerseniz, bir süre sonra bu ufak adımlarla gelmiş olduğunuz mesafeye siz de şaşıracaksınız. Bu, eski yöntemleri yenileri ile değiştirmek söz konusu olduğunda özellikle geçerlidir. Eğer yanlış seçimlerinizi doğrularıyla yavaş yavaş değiştirirseniz, çok kısa bir süre sonra doğru alışkanlıkların da, kötülerini kadar kolay edinilebileceğini ve sağlıklı bir yaşam tarzının ve sağlıklı bir diyetin de, rasgele zevk düşkünlüğü kadar bağımlılık yapıcı olabileceğini göreceksiniz.

Detoks / retoks

Rasyonel retoks sanatının ilk adımı, beslenme alışkanlıklarınızı ve diğer yaşam tarzı etmenlerinizi, vücudunuzun, toksik atık yükünün büyük bir bölümünü içerde biriktirip kanda asidoza ve hücrelerde kirlenmeye yol açmadan günlük olarak atabilmesine olanak sağlayacak şekilde düzenlemektir. Vücut kendini günlük olarak temizleyip dokularda fazla toksin biriktirmezse, periyodik detoks programlarınız da kolaylaşır. Başka bir şekilde ifade edersek, eğer vücudunuz kendini günlük olarak temizlerse, yoğun arınma programları sırasında yaşayacağınız “iyileşme krizleriniz” hafifler. Etkili günlük detoks aynı zamanda enerjinizi, fiziksel canlılığınızı ve zihinsel berraklığınızı artırarak hayatınızı daha keyifli ve üretken kılacaktır.

Retoks, hayatın otomatik olarak gerçekleşen doğal fonksiyonlarından biri olsa da, hızını düşürmek üzere rasyonel önlemler alıp içsel kirlenmenin etkilerini hafifletebilirsiniz. Buna ek olarak, aldığınız bu önlemler genel sağlığınız ve yaşam sürenizle ilgili olarak sonucu belirleyici olabilirler. Detoks da vücudun normal fonksiyonlarından biridir fakat sadece doğal kaynaklar tarafından oluşturulan toksik atıklarla baş etmek üzere tasarlanmıştır. Günümüzde besinlerden, sudan, havadan, ilaçlardan ve diğer çevresel faktörlerden kaynaklanan ağır ve doğaya aykırı toksin yüküyle baş edebilmek için, bu zehirleri günlük olarak elimine edebilmek ve dolayısıyla birikmeleri durumunda oluşturabilecekleri zararları engellemek adına, bedeninize yardım etmeniz gerekmektedir. Endüstriyel kaynaklı bu kimyasal toksinler, doğal metabolik atıklara kıyasla kanınızı çok daha çabuk kirletip dokularınızı çürütürler ve eğer periyodik olarak atılamazlarsa hızla hastalıklara, bozulmalara ve erken ölüme sebep olurlar.

Vücudun arınma ve kendini temizleme mekanizmalarının gece ve gündüz sürekli çalışması için gereken doğru “iklimi” yaratmanın kilit etmenleri oksijen ve alkalilerdir. Kan ve doku-

lar yeterince alkalik ve oksijenleştirilmiş olduğu sürece, kendilerini doğal olarak temizleyip dengeleyebilirler ve böylece beden de toksinleri ortaya çıktıkları anda nötrleştirip elimine edebilir. Kanı ve dokuları günlük bazda alkalik yapıp oksijenleştirmek için alınabilecek önlemler arasında en etkilisi, vücutta gece ve gündüz hiç durmadan akan hayatın en temel iki elementinin -hava ve su- doğru kullanımıdır. Hava ve su gerektiği gibi kullanıldığında, sisteme girerken vücudu sürekli alkalik yapar ve oksijenleştirirler; dışarı çıkarken toksik kalıntıları ve asidik atıkları elimine ederler.

Günümüz dünyasında günlük detoks uygulayabilmek için hiçbir şey, Bölüm 2’de anlatılan alkalik yapılmış, iyonize ve mikro-kümelenmiş (mikro-su) içmekten daha hızlı ve etkili olamaz. Gün içinde sürekli bu tür hareketlendirilmiş sudan içmek ve yemeklerinizi bu tür suyu kullanarak hazırlamak, vücuda sürekli bir detoks ve arınma aktivitesi sağlar. Negatif elektrik yüklü iyonize su, güçlü antioksidan özellikleri sayesinde kanda ki ve dokulardaki toksik kalıntıları nötrleştirir, mikro-kümelenmiş mineraller ve su molekülleri hücre duvarlarından kolayca geçerek dokularda yeterli hidrasyonu ve mineralleştirmeyi sağlarlarken, hücresel sıvılar düzeyinde bedenin pH dengesini düzenler.

Negatif iyonlar aynı zamanda, içsel detoksu kolaylaştırmak, bedeni alkalik olmuş ve oksijenleşmiş konumda tutmak için havada bulunması gerekli olan elementlerdir. Soluduğumuz havadaki oksijen molekülleri iyonize olduklarında vücutta daha biyo-aktif hale gelirler, arındırma ve iyileştirme özellikleri çok güçlenir. Havadaki negatif iyon sayısı, havanın yaşam destekleme kapasitesinin kesin bir ölçüsüdür ve bu enerji olmadan hava sadece bir durgun gaz kokteylidir. İçindeki negatif iyon sayısı düşük veya sıfır olan “ölü hava” solumak, kronik halsizliğe, kronik kan zehirlenmesine ve vücudun kronik yıpranmasına katkıda bulunan temel etmenlerden biridir; dolayısıyla, günümüzde insan sağlığı için en büyük tehditlerden biri haline gel-

miştir. Dağlarda bir ormanın içinde veya bozulmamış bir deniz kıyısında yaşamak şüphesiz problemin en iyi çözümüdür, fakat herkes için mümkün değildir. Diğer uygulanabilir alternatif ise, evlerimizdeki ve ofislerimizdeki ölü havayı negatif iyon jeneratörleri kullanarak şarj etmek veya her gün GEOMED Hareketlendirilmiş Hava Sistemi'nin ürettiği saflaştırılmış ve süper-şarj edilmiş havayı 30-60 dakika solumaktır.

Biyo-aktif hava solumanın yanı sıra, göğsün dar üst kısmı ile değil de, diyaframı kullanarak karnın altına doğru nefes almayı öğrenmek de çok önemlidir. Doğru diyafram nefesi, kanın ve dokuların oksijenleştirilmesini büyük oranda artırırken, karbondioksit atılımını da hızlandırır. Kan üzerinde çok hızlı bir alkalik yapma etkisi vardır; dolayısıyla, alınan her nefeste asidozu önlerken, detoksa da yardımcı olur.

Hava ve suyun yanı sıra, besin ve takviyeler gibi diğer etmenler de, kanı ve dokuları alkalik yapmak ve vücudun kendini temizleme fonksiyonlarına destek olmak amacıyla kullanılabilir. Taze sıkılmış çiğ meyve suları özellikle hızlı ve etkili alkalik yapıcıdır; her gün bir-iki bardak içmek, asidozu engellemek ve toksik atıkların hızla elimine edilmesine yardım etmek için çok iyi bir yöntemdir. Chlorella, spirulina ve buğday çimi suyu gibi tüm yeşil besinler, Kelt deniz tuzu, deniz mineralleri ekstreleri, C ve E vitamini, betakaroten, çinko ve selenyum gibi antioksidanlar, kanı ve dokuları alkalik yapmak ve arındırmak için takviye olarak kullanılabilir. Besinlerden, sudan ve mineral takviyelerinden kalsiyumun maksimum özümsebilmesi için gerekli olan D vitaminini vücudun yeterli oranda üretmesini sağlayan güneş de bu süreçte hayati bir rol oynar. Kalsiyum vücudun temel içsel alkalik yapma ajanı ve tüm detoks sürecinin gerekli bir elementi olduğu için, güneş ışığı, asidoz ve kan zehirlenmesine karşı vücudun günlük direncini sağlamak açısından önemli bir destek faktörü olabilir.

Tüm bunları anlattıktan sonra, insan sağlığını belirleyen detoks/retoksun karmaşık denklemlerindeki ana faktörün diyet

olduğunu söylemeliyim. “Yediklerimizden oluşuruz”, içi boş bir slogandan daha fazladır: Hayatın temel gerçeğidir. Diyetinizi, trofolojinin -besin bilimi- prensiplerine göre tekrar dengelemek ve vücudunuzdaki hayati fonksiyonlar ve pH dengesi açısından değerlendirmek, rasyonel retoks yolunda atılacak ilk iki adımdır. Diyetin önceliğinin sebebi basittir: Yanlış besin seçimleri ve yanlış gıda kombinasyonları kandaki asidozun ve dokulardaki zehirlenmenin ana sebepleri haline gelmiştir ve bu da hastalıkların ve bedendeki yıpranmanın başlangıç şartlarıdır. Bir kez sağlıksız besin bağımlılıkları bırakılıp asit oluşturan yemek alışkanlıkları kırıldığında, yerine yeni ve sağlıklı beslenme âdetleri edinmek zevklidir; vücudun düzenini bozmak ve yıpratmak yerine onu besleyip dengeleyen sağlıklı alkalik yapıcı besinler için yeni bir damak zevki geliştirmek de çok kolaydır.

Bir sonraki bölümde içsel kirlenmeyi minimize edip sindirimin verimliliğini maksimize edecek besin kombinasyonlarını oluşturmanın en önemli kurallarını gözden geçireceğiz. Vücuttaki etkilerinin ve yan etkilerinin ışığı altında ana besin kategorilerini inceleyip günümüzde hangi besinlerin sağlıklı ve güvenli olduğuna ve hangilerinin olmadığına karar vereceğiz.

Besin: Retoks Diyeti ve Takviyeleri

Diyet ve besinler insan sağlığının ve uzun yaşamın temel taşlarıdır ve yiyeceklerden sağlanan, yaşamın gerekli elementleri modern teknolojiler tarafından sağlanamaz veya taklit edilemez. Geçtiğimiz yüzyılda, yeryüzündeki yiyecek stokları seri imalatla üretildiği ve kontrolü büyük şirketlerin elinde olduğu için, modern tüketici endüstrileri tarafından piyasaya sürülen her şey gibi, onlar da insan metabolizmasını toksik atıklarla kirlettiler. Günümüzde birçok insanın tükettiği endüstriyel olarak rafine edilmiş gıdalar, zehirli böcek ilaçları ve koruyucular içerir, kimyasal olarak tatları ve renkleri değiştirilmiştir, radyasyona ve genetik değişime tabi tutulmuşlardır. Rafine edilirken, gıdalar içlerindeki gerekli besinlerin büyük bir bölümünü kaybederler ve geri kalanların da fazla bir besleyici değeri yoktur. Kimyasal olarak işlenmiş gıdaların keşfinden önce Mayo Kliniği'nin kurucusu ünlü, Amerikalı hekim Dr. Charles Mayo sağlıklı besinlerin insan sağlığındaki rolünü şöyle tanımlamıştı

“Hastalıklara karşı normal direnç doğrudan uygun besinlere bağlıdır, hiçbir zaman bir hap kutusundan elde edilemez. Uygun besin, normal direncin beşiği, normal bağışıklığını

oyun alanı, sağlıklı olmanın atölyesi ve uzun yaşamın laboratuvarıdır.”

Modern Batı beslenme alışkanlıklarının, özellikle de Amerikan besin endüstrisi tarafından dayatılan fast-food ve atıştırma diyeti yaklaşımının, insan sağlığı için gerekli olan “uygun” besin kaynakları ile uzaktan veya yakından ilgisi yoktur. Bu diyetlerin neredeyse tamamını, en fazla asit oluşturan üç yiyecek türü oluşturur: hayvansal ürünler (et, yağ, yumurta ve süt ürünleri); rafine beyaz nişasta (beyaz ekmek, pastalar, patates ve atıştırdığımız nişastalı yiyecekler); ve rafine beyaz şeker (tatlılar, dondurma, kekler, bisküviler ve şekerli meşrubatlar). Kuzey Amerika, Batı Avrupa ve Avustralya’da insanlar kalorilerinin yüzde 90’ından fazlasını bu üç yiyecek grubundan temin etmektedirler; bu durum aynı zamanda, bu ülkelerde yaşayan insanların yakalandıkları hastalıkların en azından yüzde doksanının oluşumuyla bağlantılıdır. Et, süt, şeker ve nişasta gibi asit oluşturan yiyecekler tercihindeki bozuk denge ve taze sebze, meyvelerde bulunan alkalik yapıcı elementlerden neredeyse tamamen yoksun olmaları yüzünden, modern Batı diyetleri bedeni toksik asidik atıklarla doldurur, kanı ve dokuları zehirler, bağışıklığı ve direnci zayıflatır, kronik hastalıklara ve yıpratıcı koşullarla kapıları ardına kadar açar. Sağlık ve uzun yaşam açısından tehdit oluşturan bu günlük diyetle savaşmanın tek yolu, onu asidik atık oluşumunu azaltacak ve alkalik olmayı artıracak şekilde tekrar düzenlemektir. Bu, gıda seçimindeki önceliklerinizi tekrar düzenlemek ve besinleri bağdaştırmanın temel kurallarını uygulamak anlamına gelecektir.

Yin ve yang

Alkalik olmayı artırıp toksik atık oluşumunu azaltan ve bir anlamda, sindirim yolunda çürümenin ve fermentasyonun asit oluşturan reaksiyonlarını engelleyen besin bağdaştırma bilimi,

trofoloji olarak bilinir. Günlük diyetinizde ve kişisel beslenme alışkanlıklarınızda bu prensiplere sadık kalmak “rasyonel retoks sanatını” uygulamanın ilk temel adımıdır. Doğru besinleri bağdaştırmak, kanda asidoz ve dokularda kan zehirlenmesini engellemek için kişinin alabileceği en etkili önlemdir; vücuttaki asidik ve alkalik elementlerin dengesini kontrol altında tutabilmek için pratik bir yöntemdir.

Hayatın tüm fonksiyonlarının temelinde yatan “mükemmel yin ve yang prensibi”, besin ve diyet bağlamında dinamik kutupsallığını GÇT’de, alkalik (yin) ve asidik (yang) olarak yansıtır. Bu terminolojiden de görebileceğimiz gibi, geleneksel Çin hekimi alkalik olmayı, yin’in serinletici, sakinleştirici ve besleyici “su” elementi ile bağdaştırırken, asidi de yang’ın ısıtıcı, tahrik edici ve tüketici elementi “ateş” ile özdeşleştirmiştir. Bu bakış açısından modern Batı diyetleri et, süt, yumurta, yağ, şeker ve nişasta gibi asit oluşturunca yang yiyecekleri ile doludur. Bu dengesizlik, yiyeceklerin yanlış kombinasyonlarda tüketilmeleri ile daha da vahimleşerek iç organları, GÇT’de “ateş-enerjisi fazlası” (*huo-chi da*) diye adlandırılan bir cehenneme sürükler. Asit oluşturan bu yang fazlası probleminin aşikâr çözümü, diyetinizi alkalik oluşturunca yin faktörlerini artıracak şekilde yeniden düzenlemektir.

Trofoloji titizlikle uygulandığında yiyeceklerden aldığınız zevki engelleyebilecek çok karmaşık bir disiplin haline gelir. Bir arada yediğimiz her şey, birbirinin ve o anda midemizde bulunan diğer besinlerin yin veya yang’ı ile çelişebileceği için, sonunda her seferinde sadece tek bir tip besin tüketmek zorunda kalabilirsiniz. Bu pratik olmadığı kadar sıkıcıdır ve yemek yemenin doğal keyfini de yok eder. Neyse ki, gerekli de değildir. “Yüzde 75 kuralını” uygulayarak trofolojik olarak doğru dengelenmiş ve gastronomik olarak da tatmin edici yemekler oluşturmak mümkündür. Bu kuralda, gıda seçiminizin yüzde 75’ini temel besin bağdaştırma kuralları kontrol ederken, geri kalan yüzde 25’i kişisel düşkünlüğünüze kalmıştır. Bu, besin bağdaş-

tırma konusuna akılcı ve pratik bir yaklaşımdır ve evde veya restoranda kolaylıkla uygulanabilir.

Örneğin, eğer kural “aynı yemekte etle nişastayı karıştırmayın” diyorsa, yüzde doksanı erişte ve sebzedен oluşan bir Çin yemeğindeki birkaç tavuk veya karides parçasını ayıklamaya çalışmanıza gerek yoktur. Birçok sebze ile beraber et yerken, taneli tahıldan yapılmış ufak bir börek için de endişelenmenize gerek yoktur. Diğer yandan, krema soslu, büyük bir fırında patates ile kalın bir biftek veya nişastalı ekmeğin üzerinde yağlı bir hamburger yiyorsanız, kesinlikle kuralları ihlal ediyorsunuz, hazımsızlık ve diğer gastrit problemleri ile cezalandırılacaksınız demektir.

Hazımsızlıktan kaçınmak, asit oluşumunu kontrol altında tutmak ve doku kirliliğini azaltmak amacıyla trofolojiyi denemek isteyen kişiler için konuyu basitleştirmek adına, alkali yapıcı yin ile asit yapıcı yang arasındaki dengeyi besin bağdaştırma kuralları bazında doğru oluşturan pratik uygulamalar, aşağıda altı besin kategorisindeki verilmiştir: karmaşık hayvansal proteinler, nişastalı karbonhidratlar, yağlar, şekerler ve sebzeler.

Çürütücü protein

Burada incelediğimiz, kabuklu yemişler ve tohumlar, kuru baklagiller, tahıllar ve sebzelerdeki hafif ve basit proteinler değil, et, balık, kümes hayvanları, yumurta ve süt gibi hayvansal ürünlerde bulunan kompleks ve konsantre proteinlerdir. Bitkisel proteinler, hayvansal proteinler kadar karmaşık ve yoğun değildir; bu yüzden sindirilmeleri çok daha kolaydır ve diğer besinlerle oldukça iyi bağdaşırlar. Diğer yandan, et, yumurta ve süt ürünleri, diğer besinlerle ve hatta birbirleriyle yanlış şekilde bir araya geldiklerinde bir sindirim felaketine sebep olurlar.

Besin bağdaştırmanın ilk ve en önemli kuralı şudur: “Konsantre hayvansal protein ile nişastalı karbonhidratları beraber yemeyin”. Şu anda bu kombinasyonlar birçok Batı yemeğinin

– biftek ve patates, hamburger ve cips, tost ve yumurta, spagetti bolonez - anahatlarını teşkil etmektedir. Sindirim açısından zararlı bu yiyecek kombinasyonunun yasaklanması ile ilgili en eski kayıt, Yehova'nın Musa'ya halkına etleriyle ekmeklerini ayrı öğünlerde yemeyi öğretmesini söylediği Eski Ahit'dedir: "Eti akşamları yemelisiniz, sabahları kendinizi ekmekle doldurmalısınız." Diğer bir deyişle, ekmek ve nişastalı karbonhidratlar sabahları tüketilmeli ve et sadece akşamları ekmeksiz yenmelidir. Bu tavsiye trofolojinin ilk kuralıyla da tamamen bağdaşmaktadır.

Bu esas kurala basitçe sadık kalarak, bağırsaklardaki ve midedeki asit hazımsızlığı ve toksik çürümeyi engelleyebilirsiniz. Et, yumurta veya peynir ve ekmek, pirinç veya diğer nişastalılar birlikte yendiğinde, nişasta ağızda alkalik enzim pityalin tarafından sindirilmeye başlar. Alkalik oluşturunca bu sindirim süreci, nişasta mideye ulaştığında da, proteinlerin, pepsinler, hidroklorik asit ve hayvansal proteinlerin sindirimi için gereken diğer asit oluşturunca enzimler tarafından sindirimini engelleyerek devam eder. Sonuç olarak, nişasta sindirimi için alkali gereksinimi ile protein sindirimi için asit gereksinimi birbiriyle çelişir ve ikisi de sindirilemeyerek, fermante olur ve çürür. Bu, sonrasında daha da fazla asit ve toksin üretimine sebep olarak sindirimi engeller ve bakterilerin mevcut besinlerdeki gıdaları çabucak yiyip bitirmesine ve asidik atıklarını sindirim yoluna bırakmasına yol açar.

Hayvansal protein tüketimi ile ilgili ikinci temel kural ise şudur: Et ve süt, yumurta ve peynir gibi "iki değişik tür hayvansal proteini aynı öğünde tüketmeyin". Bundan İncil'de de bahsedilir ve diyetin "ikinci Musa kanunu" olarak bilinir, çünkü Musa da halkına et ve sütü bir arada tüketmeyi yasaklamıştır. Bu, besin bağdaştırma ile ilgili olarak bilgece bir tavsiyedir, çünkü et üzerindeki en güçlü gastrik enzim aktivitesi sindirimin ilk saati içinde gerçekleşirken, süt son saatlerde ve yumurta da arada sindirilir. Dolayısıyla, aynı öğünde iki değişik tip hayvansal

protein tüketilirse, hiçbirisi sindirilemez ve hepsi çürür. Bunun yanı sıra, et ve tavuk veya kuzu ve balık, tonbalığı ve karides gibi ürünleri beraber tüketmenin zararı yoktur, süt, peynir veya yumurta ile birlikte hiçbir tür et yenmemelidir.

Niştastalı karbonhidratlar

Niştasta asit hazımsızlığının karbonhidrat suçlusudur ve günümüzde karbonhidratların çoğu rafine olduğu için, içerdikleri niştasta oranı doğaya aykırı olarak yükseltilmiştir. Rafine olanlardan çok daha az niştasta içeren tam tahılların¹³³ sindirimi kolaydır ve diğer besinler ile daha iyi bağdaşırlar, fakat beyaz ekmek ve pastalar veya beyaz pirinç ve erişte gibi yüksek oranda rafine niştasta içeren her şey, et, yumurta ve peynir gibi konsantre hayvansal proteinlerden ayrı yenmelidir.

Günümüzde birçok insan kahvaltıda tost, lapa veya tahıl gevreği gibi niştastalı karbonhidrat tüketiyor. Bu besinlerin tam tahıl formları çok daha iyi alternatiflerdir: Daha az niştasta içerirler, rafine çeşitlere göre daha besleyicilerdir ve diğer yiyecekler ile beraber yanlış tüketildiklerinde daha az zarar verirler. En kötü kahvaltı seçeneklerinden biri, fabrikada işlenmiş ve paketlenmiş kuru tahıl gevreği, üstüne bolca rafine beyaz şeker ve pastörize inek sütü olacaktır. Çocuklar, en çok bu sindirilemez kombinasyonun hasarlarından sıkıntı çekmektedir ve birçoğunun şikâyetçi olduğu obezite, kabızlık, cilt problemleri ve hastalıklara karşı düşük direnç bu karışımdan kaynaklanmaktadır.

Niştastanın doğru sindirimi, pityalin enzimi salgısıyla ağızda başladığı için tüm karbonhidratlı besinlerin yutulmadan önce çok iyi çiğnenmesi ve beraberinde hiçbir sıvı tüketilmemesi gerekmektedir. Beraber alınan her türlü sıvı içecek tükürük salgısındaki pityalini sulandıracağı için niştastanın ağızdaki ön sindirimini engeller ve midede fermante olmasına sebep olur.

133 *Tam tahıllar*: Taneleri ile kabukları ayrılmadan öğütülen taneli tahıllar –çn.

Yağ

Tereyağı veya sıvıyağ gibi yağlar karbonhidratların birçoğu ve tüm sebzeler ile bağdaştırılabilir, fakat et ve yumurta gibi konsantre hayvansal proteinler ile birlikte tüketilmemelidirler. Yağ, midedeki gerekli gastrik salgıları engelleyerek etin sindirimi önler. Sonuç olarak, yağ tüketildikten sonraki 2-3 saat boyunca midedeki pepsin ve hidroklorik asit düzeyi önemli miktarda azalır ve yağla birlikte yenmiş olan her türlü et çürür. Bu yüzden, yağ ve proteinleri ayrı yemelisiniz veya birinin normal porsiyonu ile diğerinden çok az bir miktarı bir araya getirmelisiniz ve domuz pastırması (Bacon) veya yağlı biftekler gibi aşırılıklardan kaçınmalısınız.

Şeker

Rafine beyaz şeker, modern diyetlerde yer alan en fazla asit oluşturuca besin maddesidir ve midedeki varlığı neredeyse tüm diğer yiyeceklerin doğru sindirimini engeller. Örneğin, şekerli tatlılar veya meşrubatlar etle beraber tüketildiğinde, şeker, etin sindirilmesi için gereken mide sıvılarının salgısını engelleyerek çürüme, fermentasyon ve sonucunda da aşırı asit üretimine sebep olur. Nişastalı karbonhidratlar ile beraber alındığında, şeker ağızdaki pityalin salgısına engel olarak, nişastanın ön sindirimi için gereken enzimler olmadan mideye gitmesine ve sindirilemeyerek fermentasyona ve asit üretimine sebep olmasına yol açar. Daha düşük bir düzeyde olmasına rağmen şeker, sebzeler ve meyveler ile beraber yendiğinde de "asit hazımsızlığına" ve fermentasyona sebep olur. Bu yüzden, çok fazla rafine şeker ihtiva eden besinler ile ilgili izlenecek en iyi yol onları aynı öğünde diğer hiçbir yiyecek grubuyla karıştırmamaktır. Eğer arada bir "tatlı krizinizi" rafine şekerle üretilmiş dondurma, kek, bisküvi veya diğer şekerlemeler ile geçirecekseniz, en iyisi onları kendi başına veya bir bardak sıcak çay ile beraber yemek ve sonrasında bir veya iki saat sonra iki bardak alkalik su ile yıkamaktır.

Meyve

Taze meyve öylesine “olgun” bir besindir ki, midede neredeyse hiç sindirim gerektirmez. Ayrıca, hızlı bir biçimde onikiparmak bağırsağına geçer ve eriyerek taşıdığı besinlerin hemen özümсенmesini sağlar. Fakat, meyvelerin bağırsaklara geçişi midedeki diğer besinler tarafından engellenir ve geciktirilirse, o zaman taşıdıkları zengin doğal şeker kaynakları midede sürekli var olan bakteriler tarafından yağımlanır. Bu da, midedeki her şeyin hızla fermante edilmesine ve asit ile gaz üretimine sebep olur ve tüm sindirim sürecini sekteye uğratır. Kavun ve turunçgiller öbür meyvelerden daha çabuk fermante olurlar ve diğer meyveler de dahil olmak üzere, herhangi başka bir besin ile beraber yendiklerinde daha fazla sıkıntıya sebep olurlar; bu yüzden tamamen kendi başlarına yenmeleri gerekir.

Yeterli miktarda ve çeşitlilikte yendiğinde, meyveler yaşam için gerekli tüm besinleri sağlarlar ve buna proteinlerin yapı taşları olan aminoasitler, vitaminler, mineraller ve aktif enzimler de dahildir. Taze meyveler, bedeni beslemenin yanı sıra, aynı zamanda sindirim yollarını alkalik yaparlar, kanı temizlerler ve dokuları arındırırlar. Bu faydaları elde edebilmek için, meyveler hiçbir diğer besin türüyle beraber yenmemelidir; fakat kendi aralarında birlikte tüketilebilirler. Buna tek istisna kavun, karpuz ve turunçgillerdir, trofolojinin altın kuralı uyarınca her zaman kendi başlarına yenmeleri gerekir: “Tek başına ye, tek başına bırak!”

Sebzeler

Sebzeler birçok besin bağdaştırma formülünün ortak paydasıdır. Et ve yumurta da dahil olmak üzere tüm proteinler, erişte, ekmek ve pirinç gibi nişastalı karbonhidratlar ve yağlar ile çok iyi bağdaşırlar. Sebzeler, sindirim fonksiyonlarını kolaylaştıran gerekli enzimleri ve mineralleri sağlayarak diğer besinlerin hazmına ve özümсенmesine yardımcı olurlar. Aynı zamanda, sindirim artıklarının bağırsaklardaki hareketini sağ-

layan lifleri de temin ederek atılıma yardımcı olurlar ve birçokunun alkalik oluşturunca özellikleri vardır. Bu yüzden, protein veya karbonhidrat temelli besinlere eşlik etmeleri amacıyla limitsiz miktarlarda yenebilirler. Sadece meyveler ile çok iyi bağdaşmazlar.

Sebzeler, salatalarda olduğu gibi çiğ ve bütün olarak tüketildikleri zaman, yüksek selüloz içerikleri yüzünden bunların sindirilmeleri ve özümsemeleri uzun zaman alabilir. Buna karşın, suları sıkıldığında ve posaları süzöldüğünde, besin değeri ve alkalik yapıcı faydaları önemli ölçüde artar ve hızla özümsemler. Taze sebzeleri bütün olarak yemenin en iyi yolu, onları buharda, kaynatarak veya kavurarak hafifçe pişirmektir, çünkü bu işlem besin değeri bir zarar vermeden, selüloz içeriklerini daha kolay sindirilebilecek şekilde yumuşatır.

Alkali ve asit oluşturan besinlerin kısa listesi

Çeşitli besinlerin alkali ve asit oluşturma özelliklerini göz önüne alarak, okurların iyi dengelenmiş öğünler oluşturmaları konusunda yardımcı olmak amacıyla, sık rastlanan çok çeşitli yiyecekler alkalik ve asidik olarak aşağıda sınıflandırılmış ve göreceli güçleri doğrultusunda listelenmiştir. Listedeki en düşük asit veya alkali oluşturunca besinin değeri 1 olarak kabul edilir ve besinlerin yanlarındaki rakamlar onların bu değere kıyasla alkali veya asit oluşturma derecesini göstermektedir. Örneğin tofu¹³⁴, alkali kategorisindeki en az alkali oluşturunca besin olduğu için değeri 1'dir. 56 değeriindeki çilek, tofuya kıyasla 56 kez daha fazla alkalik yapıcıdır ve zencefil 211 kez daha kuvvetlidir. Benzer şekilde, istiridye kuşkonmaza kıyasla 80 kat daha fazla asit oluşturunca, fakat somondan sadece biraz daha asitleştiricidir. Bu liste Herman Aihara'nın mükem-

134 Tofu: Uzakdoğu'da, soya fasulyesi suyunun fermentasyonundan elde edilen bir tür peynir -çn.

mel kitabı *Asit ve Alkali*'den alınan bilgilere dayanarak oluşturulmuştur.

Asit oluşturan besinler

Pirinç kepeği	852
Palamut gevreği	371
Kurutulmuş kalamar	296
Kurutulmuş balık	240
Yumurta sarısı	192
Yulaf ezmesi	178
Kahverengi pirinç	155
Tonbalığı	153
Ahtapot	128
Tavuk	104
Frenk arpası ¹³⁹	99
İstiridye	80
Somon	79
Karabuğday	77
Deniz tarağı	66
Domuz	62
Yerfıstığı	54
Sığır	50
Peynir	43
Deniz kulağı	36
Tam arpa	35
Jumbo karides	32
Bezelye	25
Bira	11

Alkali oluşturan besinler

Wakame ¹³⁵ yosunu	2608
Kombu ¹³⁶ yosunu	400
Zencefil	211
Barbunya fasulyesi	188
Shitake ¹³⁷ mantarı	175
Ispanak	156
Soya fasulyesi	102
Muz	88
Kestane	83
Adzuki ¹³⁸ fasulyesi	73
Havuç	64
Mantar	64
Çilek	56
Patates	54
Lahana	49
Kırmızı turp	46
Kabak	44
Tatlı patates	43
Şalgam	42
Portakal suyu	36
Elma	34
Yumurta akı	32
Armut	26
Üzüm suyu	23

135 *Wakame*: Japon mutfağında kullanılan bir çeşit yosun –çn.

136 *Kombu*: Japon mutfağında kullanılan bir çeşit yosun –çn.

137 *Shitake* mantarı: Bir çeşit Japon kökenli mantar –çn.

138 *Adzuki fasulyesi*: Küçük kırmızı bir fasulye cinsi –çn.

139 *Frenk arpası*: Soyulmuş ve yuvarlak hale getirilmiş arpa –çn.

Asit oluşturan besinler

Ekmek	6
Tereyağı	4
Kuşkonmaz	1

Alkali oluşturan besinler

Hıyar	22
Karpuz	21
Patlıcan	19
Kahve	19
Soğan	17
Çay	16
Çalı fasulyesi	11
Tofu	1

Yaşayan insanlar için canlı besinler

Eğer ‘ölü besin’ ölümü hızlandırıyorsa, o zaman ‘canlı besinler’ de aksine hayatı uzatır. Bu yüzden detoks sürecinde sadece canlı yiyecekler tüketilmelidir. ‘Canlı besininin’ en iyi tarifi, çöp yiyecekler öncesi 1930’lar Amerika’sında Johns Hopkins Üniversitesi öncü beslenme bilimcisi Dr. E.V. McCullum tarafından yapılmıştı. Onun tavsiyesi şuydu: “Bozulmayacak veya ürümeyecek hiçbir şey yemeyin, fakat bunlar gerçekleşmeden tüketin!” Bu, kimyasal koruyucularla, yapay aromalarla, sentetik boyalarla ve doğal olmayan katkılarla üretilmiş, işlenmiş, paketlenmiş ve ayrıca yüksek oranda rafine edilmiş, radyasyona maruz bırakılmış ve genetik olarak değiştirilmiş her şey hariç anlamına gelmektedir. Bu tür besinler sadece tek bir amaçla üretilirler: ürünün raf ömrünü uzatmak. Tüketicinin ömrüne hiçbir katkıları yoktur.

Ölü besinlerden kaçınmanın bir yolu, günlük diyetinizin yüzde 40-50’sini çiğ veya çok az pişmiş besinlerden oluşturmaktır. Taze ve az pişmiş besinler sadece taze olarak ve içlerinde yaşamın gerekli elementlerini barındırdıklarında yenebilirler; bu doğal tazelik ve canlılık, yapay aromalar, kimyasal koruyucular veya işlenmiş gıdaların üretiminde kullanılan diğer katkı maddeleri ile taklit edilemez. Canlı iğ besinler, işlenmiş ölü

gıdalar tarafından sindirim yolunda oluşturulan atıl toksik enkazdan kurtulmak için gerekli aktif enzimleri ve iz elementlerini sağlarlar ve taze lifleri ile bu çöplerin bağırsaklardaki hareketlerini kolaylaştırarak atılımlarına yardımcı olurlar.

Yediğiniz besinlerde yaşam olduğundan -dolayısıyla sizin vücudunuzda da- emin olmanın diğer bir yolu ise, MSG¹⁴⁰ ve besin değeri olmayan diğer katkılar gibi tatlandırıcı maddeler, kimyasal koruyucular ve boya maddesi ihtiva eden yiyecekleri diyetinizden tamamen çıkarmaktır. Bazılarının karsinojen olduğu bilinen binlerce toksik kimyasal, çöp yiyecekler, fast food ve kolay yiyeceklerin üretiminde sıkça kullanılmaktadır. Tüm bu sentetik katkılar aşırı düzeyde asit oluşturunucudur ve dokularda atılımı çok zor olan toksik kalıntılar bırakırlar. Bu, pestisid, herbisit¹⁴¹ ve kimyasal gübre kullanılarak üretilen taze ürünler için de geçerlidir; bunlar da asidoz ve kan zehirlenmesine sebep olur. Organik gıdalar pahalı ve temini zordur ama bu, zehir barındırmayan canlı doğal gıdalar tüketmek adına gösterilecek çabaya değer. Eğer organik gıdalar bütçenizi zorluyor ise çözüm, daha küçük miktarlarda satın almaktır. Bu gıdalardan daha az miktarlarda tüketseniz bile vücudunuza diğerlerinden daha fazla besin sağlamış olursunuz.

Ölü besinler listesindeki en son fakat aynı derecede önemli ölümcül madde ise, diyetinizden kesinlikle çıkartmanız gereken “sahtekârlar”dır: Bunlar süpermarket raflarında gözünüze

140 MSG: Mono Sodyum Glütamat: Gıda sanayiinde bazı yiyeceklerin doğal tadını belirginleştirmek için kullanılan, beyaz kristalsi toz. Glütamik asidin sodyum tuzu olan bu bileşik Doğu’da özellikle Çin ve Japon mutfağında önemli bir yer tutar; geçmişte deniz yosunundan elde edilmesine karşılık günümüzde daha çok fasulye proteininden veya buğday ve şekerpancarından çıkarılan glütenden (tahıl proteini) üretilir. Gıda sanayisinde et, balık ve sebze ürünleri ile çorbaların bileşimine girer, ayrıca tütünün tadını güçlendirmek için ve tıpta karaciğer komasının tedavisinde kullanılır. Aşırı miktarda kullanıldığında baş ağrısı, yanma, terleme, titreme ve geçici felç gibi rahatsızlıklara yol açabilir -çn.

141 Herbisit: Ot öldürücü ilaç -çn.

çarpmak için bekleyen, rengârenk ambalajlı, gerçek besinlere sağlıklı alternatifler olduğu iddia edilen, yapay ikame gıdalarıdır. Bunların arasında en kötülerini margarinler, sütsüz kremler ve tüm diğer hidrojenleştirilmiş sebze yağlarından üretilen ikame ürünler ve aynı zamanda sakarin, tatlandırıcılar gibi sentetik şeker alternatifleridir. Bunlar sadece ölü taklitler değildir, aynı zamanda yaşamı destekleyecek hiçbir şey içermedikleri gibi, insan metabolizmasını da yerle bir ederler. Bu yağ ve şeker ikame gıdaları aşırı derecede asit oluşturun ve dokular için toksiktir, eğer fazla miktarlarda tüketilirse karsinogen olabilirler.

KSOB (CRON) diyeti: Kalori sınırlama / Optimum beslenme

KSOB, kalori sınırlama/optimum beslenmenin kısaltmasıdır ve bu diyet, Biyosferin kıldemlisi ve *120 Yıllık Diyetin Ötesinde* adlı kitabın yazarı Dr. Roy Walford tarafından herhangi bir türün yaşam süresini uzatmak amacıyla geliştirilmiştir. Dr. Walford'un fareler, köpekler ve diğer memeli türler üzerinde gerçekleştirdiği, çok uzun zamana yayılmış araştırmalarını temel alan KSOB diyeti, düşük kalorili/çok besleyici diyetler ile uzun yaşam arasında bilimsel olarak ispatlanmış ilişkinin avantajlarından faydalanmak üzere tasarlanmıştır. KSOB diyeti ile uzun yaşam süresi arasındaki doğrudan ilişkinin mantığı oldukça basittir: Minimum kalori ile maksimum besin, minimum toksik atıkla maksimum metabolizma enerjisi demektir. Aynı zamanda, bedeninin besinleri sindirmek ve atıkları elimine etmek için az enerji harcayıp içsel temizlik ve bağışıklık fonksiyonları için daha fazla enerji ayırması anlamına gelir. KSOB diyeti, optimum besin sağlarken asiditeyi ve doku kirliliğini minimal düzeylerde tutarak, hastalıklara ve yıpranmaya yol açan şartların oluşumunu engeller, sağlığı ve uzun yaşamı desteklemek için gereken elementler ve enerji arasındaki doğru dengeyi kurar.

Geleneksel Çin hekimleri, kalori sınırlamanın yaşamı uzatan faydalarını binlerce yıldır biliyorlardı; sağlık ve uzun yaşam ile ilgili diyet reçeteleri, az ve öz olarak eski diyet aksiyomunda sadece *chi-ba fen bao* veya “yüzde 70-80 doyarak” yemek olarak özetlenmiştir. Geleneksel Çin mutfağı optimum besini sağlamak üzere mükemmel bir dengeye sahiptir ve dikkat gerektiren tek faktör miktarlardır. Çinlilerin yüzde 70-80 doyarak yemek kurallı, her öğünde ne kadar yeneceğini ve ne zaman durulacağını belirlemek açısından çok uygun bir ölçüdür.

Tüketilen yiyecek miktarını azaltırsak, besin değerlerini artırmanın diğer bir yöntemi ise, besinleri yutmadan önce ağızda dağılacak kadar öğütmek üzere çiğnemek, çiğnemek ve çiğnemektir. Bu yöntem, mideye gitmeden önce ağızda bir ön sindirime tabi tutulması gereken karbonhidratları yerken çok yardımcı olur. Besinlerin iyi çiğnenmesi midede asit oluşturan çürüme ve fermentasyon reaksiyonlarına engel olur, besinlerin özümsemesini artırır ve sindirim atıklarının bağırsaklardan geçiş süresini azaltır.

Kişinin yaşam süresini etkili bir biçimde uzatabilmek için KSOB diyetinin her iki yönünün de -sadece “kalori sınırlaması” değil, aynı zamanda “optimum beslenme” de- eşit olarak uygulanması gerektiği unutulmamalıdır. Denştirilmiş “kolay” yiyeceklerden oluşmuş, düşük kalorili moda bir diyet uygulamak ve bu besinleri sindirilemez kombinasyonlarda tüketmek, vücuda sadece “boş kaloriler” sağlar ve sağlığı bozarak yaşamı kısaltır. Önümüzdeki bölümlerde, modern diyetlerde sıkça tüketilen ana besin kategorilerine kısa bir bakış atıp sağlık ve uzun yaşam için dengelenmiş yeni bir diyeti tasarlamak üzere, hangi besinleri dahil edip hangilerinden kaçınacağımızı belirleyen birkaç rasyonel yöntem oluşturacağız.

Memelileri, kuşları ve balıkları yeme kılavuzu

Tarihöncesi çağlarda, insan nesli hayatta kalmak için hâlâ ete bağımlıyken, insanlar eti süpermarketten almayıp doğada öldürdükleri memelileri, kuşları ve balıkları, avladıkları gün taze taze, çiğ veya çok az pişirerek tüketirlerdi. Et ürünleri tamamen gereksiz ve hatta genelde insan diyeti açısından zararlı etkenler haline gelmiş olsalar da, günümüzde birçok insan diğer cinslerin etinden aldığı bu ilkel tadı korumaktadır. Dahası, bugün insanların tabaklarına gelen etin, atalarının avladığı sağlıklı vahşi hayvanların taze etiyle uzaktan yakından ilgisi yoktur.

Günümüzde marketlerde satılan et, çabuk büyümeyi sağlamak, ağırlıklarını artırmak ve üretme amacıyla tüm sürüyü aynı zamanda kızıştırmak için hayvanlara verilen güçlü sentetik hormonlar ve kimyasal steroidler ile doludur. İnsanlar bu etleri tükettiklerinde, hormonlar özümşenip onların dokularında da hızlı bir büyümeye sebep olur ve Batı'nın zengin, et tüketen ülkelerinde hızla yayılan obezite probleminin sebeplerinden biri de budur. Bu kimyasal gelişim uyarıcıları ve sentetik seks hormonları, özellikle büyüme çağındaki çocuklarda ve yumurtlama dönemindeki kadınlarda olmak üzere, insan vücudundaki hassas hormon dengesini de ciddi bir biçimde bozar. Batı dünyasının kadınları arasındaki olağanüstü yüksek göğüs ve rahim kanseri, yumurtalık kisti ve diğer üreme sistemi bozuklukları oranı, bu ülkelerdeki canlı hayvanlara verilen hormonların ve steroidlerin insan besin zincirinde yarattığı kirlenmeden kaynaklanmaktadır.

Ticari canlı hayvanları, yaşadıkları korkunç koşullarda mezbahaya ulaşabilecek kadar hayatta tutabilmek adına, onlara ağır dozlarda antibiyotik verilmesi gerekmektedir. ABD'de üretilen antibiyotiklerin yüzde 40'tan fazlası doğrudan sığır, domuz, tavuk ve hatta üretim çiftliklerindeki somon ve alabalıklara

verilmektedir. Bu ürünleri tüketen herkes, doğal bağışıklık tepkilerini zayıflatan, sindirim yollarındaki faydalı laktobakterileri öldüren ve kronik bir asidoz durumuna sebep olan sürekli bir güçlü antibiyotik akımına maruz kalmaktadır. Tüm bu toksik ilaç ve hormonların yanı sıra, ticari canlı hayvanlar beslendikleri ekinlerin üretiminde kullanılan zehirli pestisid, herbisit ve kimyasal gübreleri de özümserler ve bu toksinler de tüketicilerin vücuduna geçer. Bu talihsiz hayvanların yaşadığı menfur şartlar ve nasıl sistematik olarak uyuşturulup zehirlendikleri ve çoğunlukla talaş tozu, kâğıt hamuru, hastalıktan ölen diğer hayvanların işlenmiş kadavraları gibi lezzetler içeren ölü ve denşirilmiş besinler hakkında daha fazla bilgi almak isteyenler John Robbins'ın son kitabı *Besin Devrimi*'ni ve onun öncesini anlatan *Yeni Amerikan Diyeti*'ni okumalıdır. Anlattığı şartlar sadece Amerika'da değil tüm dünyadaki ticari et endüstrilerinde hüküm sürmektedir ve bu kitaplardan herhangi birini okuduktan sonra hâlâ fabrikada üretilmiş et yemeye devam eden kişiler, sonuçlar yüzünden kendilerinden başka hiç kimseyi suçlayamazlar.

Modern et ürünlerindeki kirlenme hesaba katılmasa bile, domuz ve sığır her zaman insanlar için sindirilmesi ve işlenmesi zor etler olmuştur, her ikisi de yüksek oranda asit oluşturmaktadır. Temel problem içerdikleri yağdır: Sığır ve domuzun içerdği yağ, midedeki sindirim sıvılarının salgılanmasını önler, sindirimi engeller ve tüm besin yağlarının işlenmesi gereken karaciğerde aşırı bir zorlanmaya sebep olur. 16 ülkede geniş çalışmalar yürüten Kanadalı araştırmacılar siroz ve aşırı domuz eti tüketimi arasında bir ilişki ortaya koydular ve domuz etinin bira ve şarap gibi alkollü içecekler ile beraber tüketildiği ülkelerde siroz oranının ortalamadan 1000 kat daha fazla olduğunu belirttiler.

Günümüzde neredeyse imkânsız olan avlanmanın dışında, insan sağlığına faydalı ve nispeten daha güvenli olan tek kırmızı et türü kuzudur. Koyunlar genelde, gece gündüz kafese kapatı-

lip ölü endüstriyel artıklarla beslenmek yerine açık havada otlaklarda, temiz hava ve bol güneş alarak yetişir. Steroidler ve ilaçlar ile zehirlenmemiş kuzu almak hâlâ mümkündür. Sığır ve domuz yağının aksine kuzu yağının sindirimi kolaydır ve yağ hücrelere metabolizma için taşıyan bir aminoasit olan karnitin açısından zengindir. Kalp vücutta en fazla yağ yakan organ olduğu için, karnitin yağı karaciğerden kalbe taşır ve sadece karnitin tarafından gerçekleştirilebilen bu işlem karaciğerde yağ birikiminden kaynaklanabilecek hasarları ve sirozu önler. Himalayalar, Orta Doğu ve Akdeniz gibi, kuzunun her zaman temel besin olduğu bölgelerde, damar sertliği, kalp hastalıkları, bağırsak kanseri ile fazla sığır ve domuz tüketiminden kaynaklanan diğer hastalıklara nispeten daha az rastlanır.

Kırmızı et yerken, sindirime yardımcı olması için bazı enzimlerini korumak ve eti ateşe uzun süre maruz bırakarak proteinlerine hasar vermemek için az pişirilmesinde fayda vardır. Tat vermesi açısından sert bir hardal, bayır turpu veya taze zencefil kullanılması, sindirilmesi için gerekli mide sıvılarının salgılanmasına da yardım eder.

Tavukların koşulları, domuzlara ve ineklere kıyasla bile, daha da çok bir korku filmini andırmaktadır. 40.000 tavuk, birçok katlı kümes hayvanları hapishanelerinde, bu hapishane kuşlarından 2 veya 3 tanesi bir hücreye tıklacak şekilde, hormonlar ve antibiyotikler ile karıştırılmış endüstriyel yemle beslenerek çelik hücrelerde tutulurlar. Bu kirli işle ilgili çirkin gerçekleri öğrenmek isteyen kişiler yine John Robbins'ın kitabına başvurmalıdır.

İngiltere'de her sene 800 milyon tavuk, eti için öldürülmektedir. A4 boyutunda kâğıttan daha büyük olmayan çok katlı "kümes hayvanı hapishanelerine" tıklarılar. Cıvcıvler, 41 günde kesime gelmeleri için seçilerek büyütülürler ve ilaçlarla doldurulurlar. Günümüzde tavuklar gözleri hâlâ mavi iken ve "cıvıdarlar-ken" kesilirler – diğer bir deyişle obez yetişkin gövdelerin içinde cıvcıvken. Öldürüldükleri zamana kadar kötürümdürler, çünkü bacakları gövdelerinin ağırlığını kaldıramaz. Günümüzde Ame-

rika'daki ve Amerikan fast food diyetlerini benimsemiş diğer zengin toplumlardaki tavuk-kemiren çocuklar arasında yayılan obezitenin sebebi bu olabilir mi? Bugün Amerika'da tipik bir tavuk göğsünün ortalama doku kütlesi, 25 sene öncesine kıyasla 7 kez daha fazladır. İnsan yine, acaba bu büyük göğüslü tavukları üreten hormonların onları yiyen kadınların göğüs dokularında ne tür bir etkisi var diye merak etmekten kendini alamıyor.

Serbestçe dolaşan tavuklar, "hapishane kuşlarına" göre tüketmek için elbette daha güvenlidir, fakat "serbest dolaşan" deyimi tavukçuluk endüstrisi tarafından o kadar istismar edilmiştir ki, günümüzde kendi yiyeceğini bulmak için doğaya salınmış tavuk bulmak çok zordur. Birçok durumda "serbest dolaşan" deyimi hapishanedekiler gibi arada sırada avluya çıkartılıp gezdirilen anlamında kullanılmaktadır. Emin olabileceğiniz tek etiket türü "kafese konmadan serbest dolaşan" olacaktır. Eğer yakınlarınızdaki marketlerden bu tür bir ürün temin edemiyorsanız, ya kendiniz yetiştireceksiniz ya da diyetinizden tavuğu çıkartacaksınız.

Eğer etin diyetinizde düzenli olarak bulunmasını istiyorsanız, en iyi seçim deniz ürünleri olacaktır. Tonbalığı, kılıç balığı ve somon gibi derin su balıkları, kan damarlarını fazla kolesterol-den ve yağlı plak atıklarından temizleyen, pıhtıları çözen ve kırmızı kan hücrelerinin tortulaşmasını önleyen gerekli yağ asitleri açısından zengin kaynaklardır. Bu etkiler damar sertliğini, kalp krizini ve felci önlemeye yardımcı olur. Taze deniz ürünleri aynı zamanda beyin ve sinir fonksiyonlarını dengelemek için gerekli olan mineralleri ve iz elementlerini de sağlarlar; bu yüzden, balık uzun zamandır "beyin besini" olarak bilinmektedir. Donmuş deniz ürünleri de aynı oranda besleyicidir, ancak yakalandıktan hemen sonra dondurulmaları ve fabrikalarda işlenmemeleri gerekir. Ancak ticari olarak çiftliklerde üretilen deniz ürünleri iyi bir besin seçeneği değildir. Sığır, domuz ve tavuk gibi çiftlik balıkları da endüstriyel yem, ilaç ve hormonlar ile beslenir ve bunlar balığı tüketen kişinin vücuduna geçer. Benzer şekilde, eğer kendiniz yakalamıyorsanız, tatlı su balıkları da genelde tok-

sik endüstriyel atıklara maruz kalmış olabilirler – özellikle de atıklarını su yollarına bırakan ticari sığır endüstrilerinin.

Yağ ve sıvıyağ

Diyetinizdeki yağ ve sıvıyağlar ile ilgili ilk ve en önemli kural şudur: Margarin, şortening¹⁴², sütsüz krema ve sütsüz çırpılmış krema gibi, tüm yapay ikame ürünlerden kesinlikle kaçının. Tüm bu çikletsi ürünler, 225° C’den yüksek sıcaklıklara kızdırılan hidrojenleştirilmiş sebze yağlarından üretilir ve sonrasında hidrojenin içinde köpürtülerek, nikelle sertleştirilirler. Diyetinizdeki doğal yağlar yerine bu yapay sentetik alternatifleri kullandığınızda, beden yeni hücre oluşturmak için bunları kullanır ve sonuçta hücre yapısı ve fonksiyonları bozulur. En çok beyin ve bağışıklık sistemi hücreleri yağa ihtiyaç duyduğu için, hidrojenleştirilmiş sebze yağı ürünlerinden en çok zararı da bu hücreler görür. *Doğru Ye veya Genç Öl* adlı kitabın yazarı Dr. Cass Igram hidrojenleştirilmiş sıvı yağların akyuvarlara ve bağışıklık sistemine verdiği zararı şöyle tanımlamaktadır:

“Bu hücreler yediğiniz hidrojenleştirilmiş yağları hücre zarlarının içine alırlar. Bu olduğunda, akyuvarların fonksiyonları bozulur ve zarları sertleşir. Bu, vücudu bağışıklık sisteminde oluşabilecek her türlü karışıklığa karşı savunmasız bırakır.... Aslında, bağışıklık sisteminizi felç etmenin en kolay yolu günlük düzenli olarak yüksek miktarda dondurulmuş gıda veya margarin gibi yağlar yemektir.... [ki bunlar] çeşitli kanserlerin oluşumları ile ilgilidir.”

İnek sütünün insan vücudunun sindirebileceği tek bölümü olan gerçek tereyağı, aslında zengin bir metabolizma enerjisi kaynağıdır ve yeşil otlaklarda gezinen sağlıklı ineklerden elde edildiği sürece mükemmel bir yağlı besin kaynağıdır. Ghi¹⁴³

142 *Şortening* (shortening): Şortening, fırıncılık ürünlerinde gevreklik vermek amacıyla gıda sanayiinde kullanılan sertleştirilmiş yağdır –çn.

143 *Ghi*: Hindistan’da manda sütü yağını eritip kaynatarak yapılan sade-yag –çn.

veya sadeyağ, tereyağını kaynatarak tüm beyaz protein partiküllerinden arındırarak elde edilen bir tür “sıvı tereyağıdır”. Bu, yüksek sıcaklıklarda yağı yakmadan ve serbest radikallerin oluşumuna sebep olmadan pişirme amacıyla kullanılabilir. Sığırdan (donyağı) ve domuzdan (domuz yağı) elde edilen yağ tamamen diyetinizden çıkartılmalıdır; ikisi de yüksek oranda asit oluşturunucudur, zor sindirilir ve karaciğere zararlıdır.

Besinleri pişirmek, sosları hazırlamak ve diğer amaçlar için kullanılabilen en iyi yağ, kaliteli zeytinyağıdır. Zeytinyağı, besinleri yüksek sıcaklıklarda aşırı serbest radikal üretmeden pişirmek için kullanılabilir, ve sadece mono-doymamışlar gibi “sağlıklı yağlar” içerir. Diğer yenebilir, sağlıklı yağların arasında tercihen organik olarak soğuk sıkılmış susam, ayçiçeği, yerfıstığı ve diğer kabuklu yemiş yağlarını sayabiliriz. Günümüzde süpermarket raflarını dolduran, seri olarak üretilmiş ve işlenmiş mısır, soya fasulyesi, kolza¹⁴⁴ (kanola)¹⁴⁵ ve kuşkuyla sebze yağı karışımları insan sağlığına faydalı değildir ve özellikle hidrojenleştirilmiş olanları zararlıdır. Emin olmak için her zaman etiketi okuyun.

Süt ürünleri

Eğer besin seçiminde öncelik insan sağlığıysa, o zaman ticari mandıralarda üretilen pastörize inek sütü ürünlerini tüketmemek için o kadar çok sebep vardır ki, sağlıklı kalmaya çalışan

144 *Kolza*: Brassica napus’un oleifera alttürü; turpgiller familyasından tohumlarından yağ çıkartılan bir yıllık otsu bitki. Başlıca yemeklik yağ ve yakıt olarak kullanılan kolza yağı, ayrıca sabun ve boya sanayii ile dericilikte ve tıpta kullanım alanı bulmuştur. Ancak, insan sağlığına zararlı erusik asit bileşiği içeren kolza çeşitlerinin yemeklik yağ yapımında kullanılması tehlikelidir –çn.

145 *Kanola*: Kolzanın, tohumlarındaki erusik asit oranı yüzde ikinin altında olan türü. Bu bitkiden elde edilen yağ da, oleik asit, linoleik asit ve Omega-3 yağ asidi içermesi ve doymuş yağ oranının yalnızca %7 civarında olması (bu oran zeytinyağında %15, ayçiçeği yağındaysa %12) nedeniyle, sağlığımız için yararlı kabul ediliyor –çn.

insanların hâlâ neden bu ürünleri kullandıklarını anlamak imkânsızdır. İnek sütü, insan sütüne oranla yüzde 400 daha fazla protein içerir. Bu proteinlere, çok güçlü ve yapışkan olduğu için kitap yapıştırma ve posta zımbı üretiminde kullanılan kazein de dahildir. Bu maddenin bağırsaklarınızda nelere sebep olduğunu hayal edin.

Pastörizasyon, sütün içinde bulunan ve sindirimi için gerekli olan enzimleri öldürür ve birçok insan vücudunda bu enzimi üretmediği için süt midede kalır ve sindirilemeyen proteinler sindirim yolu boyunca, bağırsak duvarlarını kaplayıp geçişi engelleyen sert ve lastiksi bir astara benzer çikletsi mukus tabakaları oluştururlar. Bebeklerin pastörize inek sütü ile beslendikleri zaman ağızlarının köpürüp beyaz bir balgamı geri çıkarmalarının sebebi, normalde genetik olarak insan sütü hazmetmek üzere tasarlanmış, fonksiyonlarına yeni başlayan midelerinin inek sütünde bulunan hantal kazein proteinini sindirememesidir.

Günümüzde, ineklere daha çok süt üretmeleri için yüksek dozlarda verilen sentetik hormonlar yüzünden, ticari mandıra sütü insan sağlığı için zararlı kabul edilmektedir. İneğin meme bezlerinin beş-altı katı daha fazla süt üretmesine sebep olan bu güçlü hormonların kalıntıları sütle birlikte insan vücuduna girmekte ve özellikle kadınların ve çocukların endokrin sistemlerinde ciddi dengesizliklere sebep olmaktadır. Son senelerde ABD genelinde aile hekimleri genç kızlar arasında, tam göğüs gelişimi, cinsel üretkenlik ve hamilelik de dahil olmak üzere, alarm veren erken ergenlik belirtileri rapor etmiştir. Günlük diyetimizdeki sütün içerdiği hormonlar bu konuda başlıca şüphelilerdir ve bu hormonlar yetişkin kadınların bezlerinde de anormalliklere sebep olmaktadır. *Besin ve İyileşme* adlı kitabında, besin terapisti Annemarie Colbin, "Süt, peynir, yoğurt ve dondurma dahil süt ürünleri, yumurtalık tümörleri ve kistler, vajinal akıntılar ve enfeksiyonlar da dahil olmak üzere kadınların üreme sistemlerindeki problemler ile yakından ilgili olabilirler," diye

belirtmektedir. Birçok vakada, süt ürünleri diyetten elimine edildikten hemen sonra, bu problemler de ortadan kalkmaktadır.

Batı dünyasındaki kadınlara, doktorları tarafından osteoporozdan korunmaları amacıyla pastörize inek sütü içmeleri önerilmektedir, ancak süt ürünleri tüketen Batılı kadınlar arasında osteoporoz oranı artmaya devam etmektedir. Bunun sebebi insan vücudunun inek sütündeki kalsiyumu özümseyememesidir; içindeki yüksek fosfor miktarı kalsiyumun alınımasını engellediği için, inek sütü insan vücudu için kesinlikle bir kalsiyum kaynağı değildir. Gerçekte, vücut, süt ürünlerinin çürüyerek bozduğu asit dengesini tekrar kurmak için kemiklerden kalsiyum çekmek zorunda kalır ve bu, osteoporozu sadece körükler. Temel beslenme bilimi konusunda eğitilmiş doktorlar kalsiyum kaynağı olarak asla inek sütünü önermezler; özellikle de, süttten çok daha fazla kalsiyum içeren ve sindirim ile ilgili süttten sebep olduğu streslerin hiçbirini oluşturmayan bunca ürün varken. Örneğin, 100 gr inek sütü 118 mg kalsiyum içerirken aynı miktarda badem 254 mg, brokoli 130 mg, kale 187 mg, sardalye 400 mg, esmer suyunu 1093 mg içerir ve mütevazı susam tohumunun 100 g'ında 1160 mg organik kalsiyum bulunur. Öyleyse, kimin süte ihtiyacı var ki?

Günlük diyetlerinde süt, peynir ve yoğurt gibi süt ürünleri bulunmasını isteyen kişilerin, daha alkalik yapıcı olan ve aynı oranlarda protein, kalsiyum, fosfor ve diğer besinleri içeren keçi sütünden imal edilmiş ürünleri tercih etmelerinde fayda vardır. Yağ oranı daha düşük olduğu için kolay sindirilir ve düşük kalorilidir.

Tahıllar

Tahılların çoğu asit oluşturunucu yang besinleridir; sindirim ve metabolizma dengesini bozmamak üzere serinletici, alkalik oluşturunucu sebzeler ile beraber yenmelidir. Alkalik yapıcı başlı-

ca tahıl, Çin’de de besin olarak ilk ekilen, darıdır. Diğer yandan, yüzyıllarca Batı’da çok popüler olan buğday, en fazla asit oluşturunca tahıllardan biridir ve günlük olarak düzenli tüketildiğinde alerjik reaksiyonlara sebep olabilir. Özellikle ekmek yapmak için, çavdar buğdaya göre çok daha iyi bir alternatiftir; çünkü daha az asit oluşturunca, daha dengeli bir besin kaynağıdır ve alerjik reaksiyonlara nadiren sebep olur.

Rafine değil de bütün olarak tüketilen tahıllar daha besleyicidir ve kolay sindirilirler. Bütün haldeki tahıllar “tam besinlerdir”: Karbonhidrat, protein, yağ, vitaminler, mineraller ve lif içerirler. Besin bağdaştırma bilimi ile yeni ilgilenmeye başlayan insanlar, tam tahıllar gibi hem protein, hem de karbonhidrat içeren besinler midede hiç probleme sebep olmadan beraber yenebilirken neden, et ve tahıl gibi ikisi de protein içeren yiyeceklerin, asidoz ve hazımsızlığı önlemek için ayrı tüketilmesi gerektiğini sıkça sorarlar. *Kolay Besin Bağdaştırma* kitapçığının yazarı Dr. Herbert Shelton bu soruyu şöyle cevaplamaktadır:

“Yapısı ne kadar kompleks olursa olsun, tek bir besin ile değişik besinlerin karışımlarının sindirimi farklıdır. Nişasta proteini içeren [örneğin tam tahıllar] besini sindirmek için, vücut sıvılarının gücünü ve zamanlamasını besinin gereksinimlerine göre rahatlıkla ayarlayabilir. Fakat farklı, hatta birbirine ters düşen gereksinimleri olan iki besin [örneğin et ve ekmek] aynı anda alındığında, bu ayarlama imkânsız hale gelir.”

Tahıllar bir öğünde ana yemek olarak hazırlanacaksa, pişirmeden önce çok iyi yıkanıp süzöldükten sonra saf suda 2-3 saat veya bir gece boyunca bekletilmelidir. Alternatif olarak, tahılları haşlamadan önce bir fırında veya orta ateşte, yağsız bir tavada kahverengileşinceye kadar kızartabilirsiniz. Dekstrinleştirme¹⁴⁶ olarak bilinen bu kızartma işlemi, nişasta içeriğinin çoğunu

146 *Dekstrin*: Nişastanın bölünmesiyle elde edilen zamlı bir madde –çn.

basit şekere çevirir; bu da tahılın sindirimini kolaylaştırır ve midede daha az asit oluşturmaya sebep olur. Aşağıdaki listede kahverengi pirinç, yabani pirinç¹⁴⁷, karabuğday ve bulgur haşlamak için pişirme süreleri, su oranları ve pişirme verimi verilmiştir:

<i>Tahıl</i>	<i>Pişirme süresi</i>	<i>Kuru miktar</i>	<i>Su</i>	<i>Pişirme verimi</i>
Kahverengi pirinç	35-40 dk.	1 bardak	2 bardak	2½ bardak
Yabani pirinç	60 dk.	1 bardak	4 bardak	3½ bardak
Karabuğday	20 dk.	1 bardak	5 bardak	3 bardak
Bulgur	15 dk.	1 bardak	2 bardak	2½ bardak

Tam tahılları pişirmenin diğer bir yolu da onları un olarak öğütüp ekmek yapmaktır. Ekmek, Batı dünyasındaki en eski ve en çok tüketilen besin maddesidir fakat günümüzde neredeyse tamamı, ekmeğin tüm besinlerini yok eden ve hassas insanlarda alerjiye sebep olan maya ile üretilir. Maya ile mayalamakla ilgili problem, undaki kalsiyum ve magnezyumu çözülmez hale getirmesi ve dolayısıyla, bedeninde bu maddeleri özümseyememesidir. Kalsiyum ve magnezyum insan sağlığı için en önemli iki makro elementtir; özellikle detoks sürecinde ve alkali dengesinde önemli rol oynarlar. Tam tahıllar bu gerekli besin maddeleri için en iyi kaynaklardır. Ekmek yapımında, iyi kaliteli organik tahıllar kullanılsa bile, eğer hamur maya ile mayalanırsa, kalsiyum ve magnezyum kullanılamaz hale gelir ve ekmek sindirim yolunda asit oluşturur.

¹⁴⁷ *Yabani pirinç*: Lat. *Zizania aquatica*; adına rağmen yabani tahıl olmayıp bir çeşit su otudur. Amerika ve Kanada'da yetiştirilir. Yüzyıllar boyunca Amerikan yerlileri tarafından göllerden toplanıp tüketilmiş ve onlar vasıtası ile bir yiyecek olarak öğrenilmiştir. Uzun ince taneler, kendine özgü siyah bir renge sahiptir. Yabani pirinç gerçek bir pirinç olmamakla birlikte, birçok bakımdan pirince benzer. Ancak fındıksı tadı baskındır. Lüks bir gıda maddesi olarak kabul edilir. Pişirilmeden önce soğuk suda bekletilerek her türlü yabancı maddenin suyun üzerine çıkması sağlanır. Yaklaşık bir saatlik bir pişme süresi vardır. Yine de fazla pişme sakızimsı bir tat yaratacağı için, bu süre titizlikle kontrol edilmelidir -çn.

Buradaki çözüm "temele inmek" ve sadece doğal ekşi hamur ile üretilmiş tam tahıl ekmekleri tüketmektir. Ekşi maya, tam tahılların içindeki kalsiyum, magnezyum ve diğer minerallerin sindirim sırasında çözünür olmalarını sağlayacak doğru pH dengesini oluşturur ve kanda özümsemelerine yardım eder. Ekşi mayalı ekmek yapımında eğer Kelt deniz tuzu kullanılırsa, ekmekteki magnezyumun alımını kolaylaştırır ve hamurun fermentasyonunu iyileştirerek ekmeği daha kolay sindirilir hale getirir. Ekmek, gözleme ve diğer mayalı tahıl ürünlerinde unu fermente etmek için ekşi hamur kültürleri kullanmak, sütü laktobakteri kullanarak fermente edip yoğurt yapmaya çok benzer: Bakteri undaki protein ve nişastayı ön sindirime tabi tutar ve midede sindirimi kolaylaştırır.

Tahılları yerken yutmadan önce iyi çiğnemeyi unutmayın. Bu nişastayı ağızdaki tükürük bezlerinden salgılanan pityalin enzimi ile sulandırır ve bu olamadan midede tam olarak sindirilmesi imkânsızdır. Eğer besinler çiğnenmeden yutulursa, midede sindirilecekleri yerde fermente olup asit hazımsızlığına ve gaza sebep olurlar.

Fermante besinler

Besinleri fermentasyon yolu ile hazırlamak neredeyse ateş kadar eski bir yöntemdir ve fermente besinler sağlıklı diyetlerde önemli bir rol oynar. "Faydalı" bakteriler tarafından gerçekleştirilen fermentasyon besinlerdeki karmaşık karbonhidratları ve proteinleri parçalar, sindirilmelerini ve özümsemelerini kolaylaştırmak üzere onları ön sindirim işlemine tabi tutar. Fermentasyon besinlerdeki vitamin içeriğini artırır, özellikle de B vitaminlerini ve hazma yardımcı olan ve sindirim yolundaki pH dengesini düzenleyen biyo-aktif enzim sağlar. Fermente besinlerde kullanılan bakteri kültürleri, alt bağırsaklardaki düzenli hareketlere yardımcı olan "faydalı" flora kolonilerini destekler.

Batı diyetlerindeki yoğurt ve salamura lahana, beslenme ve sindirim faydaları sağlayan fermante yiyecekler için iyi birer örnektir. Geleneksel Asya mutfacı, fermante edilmiş, lezzetli ve besleyici yiyecekler için geniş bir yelpaze sunar. Koreliler, neredeyse her yemekte kabak, acı biber ve sarımsak ile hazırladıkları, *kimchee* adında fermante bir meze yerler. Tayland mutfacında *namphla* adında sert bir fermante balık sosu kullanırlar ve Çinli aşçılar bolca fermante soya sosu, acı biber salçası ve tofu kesmiği¹⁴⁸ kullanarak *pao-tsai* adı verilen çok çeşitli fermante sebze yemekleri hazırlarlar. Endonezyalılar *tempeh* adında, çok besleyici ve lezzetli fermante soya fasulyesi yerler ve Japon mutfacı ise fermante balık çorbaları ve sebze yemekleri için *miso*'yu ve tam soya fasulyesinin çok besleyici ve keskin tatlı fermantı olan *naddo*'yu sunar. *Naddo* hayvansal olmayan B₁₂ vitamininin ender kaynaklarından biridir. Tüm bu geleneksel Asya fasulye ve sebze fermentlerinin sindirimi, pastörize inek sütünden yapılan yoğurttan daha kolaydır ve bu yüzden fermante yiyecekler arasındaki en iyi seçimlerdir.

“Şeker hüznü”

Şeker Hüznü, William Duffy'nin, “Şeker bağımlılığı ile narkotik bağımlılıklar arasındaki fark çok azdır,” diye belirttiği kitabının adıdır. Amerika'da kişi başına günlük rafine şeker kullanımı 53 çay kaşığıdır ki, bu 225 gr'a denk gelir. Bu kesinlikle bir “madde kullanımıdır” ve böylesi yüksek bir şeker tüketimi alışkanlık yapıcıdır; uyuşturucu bağımlılığına benzer semptomlara sebep olur.

Bu kadar yüksek miktarlarda rafine şeker vücuda girdiğinde, bağışıklık, sistemi onu toksik madde olarak kabul eder, ki zaten öyledir; ve bu, tüm sistemin dengesini bozacak şekilde, bağışıklık tepkisinin sürekli tetiklenmiş konuma geçmesine

148 *Kesmik*: Kesilmiş sütün pıhtılaşmış bölümü –çn.

sebeptir. Bu acil durum tepkilerinden biri de pankreasın kandaki aşırı şekeri parçalamak için sürekli insülin salgılamasıdır. Zamanla pankreas fazla uyarılmak yüzünden şişer ve tükendiği noktada diyabet başlar. Bu arada, kandaki aşırı insülin aktivitesi hipofiz bezindeki büyüme hormonu salgısını durdurur ve bağışıklık tepkisini ve direnci düşürür.

Rafine şeker, Batı dünyasında obezite ve damar sertliğinin temel sebebidir. Şeker, aşırı miktarlarda tüketildiğinde, karaciğer çoğunu trigliserite¹⁴⁹ dönüştürür ve yağ olarak depolar, geri kalanını ise atardamarların duvarlarına yapışan yağlı bir çamur olarak biriken “kötü” kolesterole çevirir. Şeker, osteoporoz ve diş çürümesinin ana sebebidir, çünkü vücut, onun yarattığı aşırı asidozu dengeleyip kendini tekrar alkalik yapabilmek için kemiklerden ve dişlerden kalsiyum almak zorunda kalır.

Hepsi bu kadar da değil. Rafine beyaz şekerin aşırı tüketiminin insan davranışları üzerinde çok zararlı etkileri vardır ve bu özellikle çocuklarda çok dikkat çekicidir. Günümüzde birçok çocukta görülen hiperaktivite, öğrenme zorlukları ve diğer davranış bozuklukları aşırı şeker kullanımından kaynaklanmaktadır. Washington DC Hastanesi’nde, Dr. C. Keith Connor tarafından yürütülen çalışmalar, günlük aşırı şeker tüketimi –özellikle de nişastayla beraber- ile çocuklardaki yüksek tansiyon, şiddet içeren davranışlar ve öğrenme güçlükleri arasındaki, “ölümcül bağlantı” olarak adlandırdığı ilişkiyi gözler önüne sermektedir. 1991 yılında Singapur, çocukların böylesi bir sağlık tehdidine maruz kalmalarını engellemek üzere, bu alışkanlık yapan şekerli ve gazlı meşrubatların satışını, çok popüler ve kârlı markaların üreticilerinin protestolarına rağmen, okullarda ve gençlik merkezlerinde yasakladı. Bunun aksine, Amerikan devlet okulları ise, bu asitleştirici, güçsüzleştirici ve bağımlılık yapıcı içeceklerin ana üreticileri ile daha düşük kâr marjları ile satmaları

149 *Trigliserit*: Doğada bulunan önemli bir lipit grubunu ortak adı. Hayvanlar ve bitki tohumlarındaki trigliseritler enerji deposu olarak işlev görür –çn.

karşılığında büyük anlaşmalar imzalamakta ve çocukların şeker alışkanlıklarını otomatlar aracılığı ile devam ettirmelerine olanak sağlamaktadır. Hapishanelerde yapılan deneysel çalışmalar, rafine şeker kullanılarak yapılan yiyecekler kaldırıldığı zaman, mahkûmlar arasındaki şiddetin ciddi oranlarda azaldığını göstermiştir; okullardaki kronik şiddetle ilgili olarak da bunun aksini düşünmek için hiçbir sebep yoktur.

Aspartam ve sakarin gibi yapay tatlandırıcılar, en az rafine beyaz şeker kadar sağlığa zararlıdır ve özellikle de, bu sentetik tatlandırıcılar ve kanser de dahil çeşitli hastalıklar arasındaki ilişkiler düşünüldüğünde, kesinlikle tüketilmemelidirler. Rafine beyaz şekerin en iyi alternatifleri, tamamen doğal olan rafine edilmemiş çiğ şeker kamışı, bal ve akçaağaç pekmezi gibi tatlandırıcılardır. Akçaağaç pekmezi özellikle çok iyi bir seçim olacaktır, çünkü bu, akçaağacın toprağın derinliklerinden çekip özümlediği vitaminler, mineraller, iz elementleri ve diğer gerekli besinler ile kendi içinde bütünleşmiş bir tam besindir.

Kilosuna dikkat edenler ve diyabetliler için doğa, stevia¹⁵⁰ adlı bir bitki formunda mükemmel bir tatlandırıcı sunmaktadır. Stevia, Güney Amerika kökenli bir çalının yapraklarından çıkarılır ve şekerden 100 kat daha tatlıdır. Bir kibrit başı büyüklüğünde miktarı herhangi bir soğuk veya sıcak içeceği tatlandırmaya yeter ve yemeklerde de kullanılabilir. Ayrıca tadı da güzeldir. Stevia, diyabetliler için sadece zararsız değildir, aynı zamanda onlara, kandaki ensülin aktivitesinin verimliliğini artırarak yardımcı da olur. Stevia, “şeker düşkünlüğü” olan fakat şekerdeki ekstra kaloriler yüzünden kilo almak istemeyen veya aşırı rafine beyaz şeker tüketimi yüzünden diyabet hastası olmaktan korkan insanlar için en rasyonel ve sağlıklı alternatiftir. Ayrıca pahalı da değildir. Yaygın olarak satılmamasına rağmen, posta siparişi yoluyla temin edilebilir.

150 *Stevia*: Lat. *Stevia rebaudiana*; bal otu –çn.

“Hayatın tuzu”

Birçok diğ er temel besin gibi tuz da, modern besin işleme süreçlerinde denşirilir ve gerekli gıdalarının birçoğunu kaybeder. Günümüzde mutfak ve sofr  tuzu olarak satılan tuzun yüzde 99’undan fazlası sodyum klorürdür ve rafine beyaz şeker gibi, endüstriyel olarak işlenmiş bu tuz da insan sağlığı için zararlıdır ve doğal tam tuz değildir.

Rafine tuzun içinde bulunmayan en önemli element, eksikliği kalp hastalıklarına, sinir ve bağışıklık sistemi bozukluklarına yol açan magnezyumdur. Kanada ve Amerika’daki klinik çalışmalar, kalp hastalarına damardan yapılan magnezyum enjeksiyonlarının ölüm oranlarını ciddi bir biçimde düşürdüğünü göstermiştir. 1997 yılında İngiltere’de yapılan bir çalışmada, kararsız anjina¹⁵¹ hastalarına yapılan magnezyum enjeksiyonlarının sonuçları 24 saat boyunca gözlenmiştir. Hastaların 31 tanesine magnezyum verilirken diğer 31’ine plasebo¹⁵² verilmiştir. Müdahaleden sonra magnezyum verilen grupta daha seyrek iskemi (dokunun yeterince kan alamaması durumu) gözlenirken, plasebo verilen grupta iskemi sürelerinin daha uzun olduğu kaydedilmiştir. Magnezyum aynı zamanda, fagositozuda¹⁵³ destekleyen önemli bir faktördür; bu bağışıklık tepkisi sayesinde akyuvarlar bulaşıcı bakterileri yok eder ve vücuttaki diğer patojenleri avlar. Belki de en önemlisi, magnezyumun hücresel sıvılar içindeki alkalik ve asidik elementler arasındaki dengeyi düzenlemesi ve böylece otomatik olarak hücresel pH düzeylerini ayarlayarak tüm vücudun biyokimyasını dengelemesidir. *Deniz Tuzunun Gizli G  leri* adlı kitabın yazarı Dr. Jacques de Langre, magnezyum-

151 *Anjina Pektoris*: Koroner atardamarların kalp kasına yeterince oksijen yüklü kan taşıyamamasından ileri gelen ve göğüsteki şiddetli ağrı ve spazmlarla kendini belli eden sendrom – n.

152 *Plasebo*: Hastaya il  di e verilen tesirsiz madde – n.

153 *Fagositoz*: Fagosit denen özelleşmiş hücrelerin başka hücreleri veya parçacıkları yutarak sindirmesi – n.

dan vücuttaki doğru pH dengesini sağlamak için en gerekli hayati element olarak bahseder:

“İnsan organizması, asit ve alkali arasındaki dengeyi sağladığında sadece mükemmel çalışır. Vücudu besleyen tüm maddeler ya asit ya da alkalidir. Magnezyumun organizmadaki asit/alkali dengesini sağlayan inanılmaz bir yeteneği vardır.”

Daha önceki bölümlerde de tartıştığımız gibi, en iyi magnezyum, iz elementleri ve diğer gerekli elementler kaynağı tam Kelt deniz tuzudur. Kelt deniz tuzu sadece yüzde 87 sodyum klorür içerir ve içinde, tam vücuda gereken oranlarda 81 diğer makro ve mikro-mineral vardır. Kanlarındaki asidozu düzeltmek ve hücrel sıvılarını alkalik yapmak amacıyla magnezyum alımını artırmak isteyen kişiler, sıvı Kelt deniz tuzu salamurasını veya Bölüm 2’de anlatılan sıvı magnezyum klorür ve Kelt deniz tuzu karışımını kullanabilirler.

Süper takviyeler

Vitaminlerin ve besin takviyelerinin etkileri hâlâ tartışılmaktadır ve tüm sağlıkla ilgili diğer konular gibi, tartışmacı tarafların haklı oldukları değişik noktalar vardır. Öncelikle sentetik olarak üretilmiş takviyeler ile ısı veya endüstriyel çözücüler kullanılmadan doğal kaynaklardan elde edilenler arasında faydaları açısından büyük farklar vardır. Bir takviyenin verimi büyük ölçüde onu destekleyen diyet, tutarlı dozlar, medikal ve yenileyici ilaçların kullanımı, egzersiz ve genel yaşam biçimi gibi faktörlere de bağlıdır. Tek bir şeyi kesinlikle söyleyebiliriz: En iyi takviye bile zayıf bir diyetin, kötü beslenmenin, aşırı sigara ve alkol kullanımının, farmasötik ilaçların sık alımının ve çok stresli bir yaşam biçiminin hastalıklı etkileri ile baş edemez. Yaşamınızın temel faktörlerini sistematik olarak düzeltmek niyetinde değilseniz, pahalı takviyeler için para ve çaba harcamanın hiçbir anlamı yoktur.

Aşağıda önerilen takviyelerin hepsi doğal kaynaklardan elde edilmiştir ve her biri asidozu ve kan zehirlenmesini körükleyen çeşitli faktörlere karşı özel korunma biçimleri sağlarlar. Bu takviyelerin bazılarının mükemmel besleyici fonksiyonları olmasına rağmen, burada bahsedilmelerinin ana sebebi günlük detoks sürecini kolaylaştırıcı özellikleridir: Hepsi, dokulardan toksinlerin ve asidik artıkların atılımına ve kanın temizlenmesine, dolaşısıyla tüm sistemin doğru dengelenmesine yardımcı olan güçlü alkalik yapma, arındırma ve sindirme özelliklerine sahiptir.

Antioksidanlar

Antioksidanlar, doğal metabolizma süreçleri tarafından üretildikleri kadar, pis su, besin ve hava gibi kirli dış kaynaklardan da özümseyen, yüksek oranda reaktif moleküler parçacıklar olan serbest radikalleri avlayıp nötrleştirirler. Serbest radikaller, dokuların arasında rasgele dolaşan, hücre duvarlarında delikler açan, DNA kodlarına zarar veren, hayati fonksiyonları bozan ve çöplerini vücudun içine bırakan “hücresele teröristlerdir”. Antioksidanlar, vücuda besinler, su ve hava ile giren ve serbest radikalleri avlayarak yıkıcı eylemlerine son veren özel “komandalardır”. Bedenimizdeki toksik kirlilik yüzünden günümüzde hızla artan serbest radikal aktivitesi ile beraber, antioksidanlar bu “hücresele teröristlerle” süregelen savaşımızda en önemli müttefiklerimiz haline gelmişlerdir.

C, E vitaminleri, betakaroten, çinko minerali ve selenyum vücudun antioksidan savunmasında anahtar rollere sahiptir. E vitamini serbest radikallerin işleyişi sırasında kendiliğinden oluşan zincirleme reaksiyonları kırar ve vücudun bağışıklığını ve direncini artırır. E vitamini aynı zamanda dokuları, cıva, kurşun, benzen ve diğer zehirler gibi toksik kimyasalların zararlarından korur, kanser ve kalp hastalıklarının oluşumunu engeller. C vitamini çok çeşitli serbest radikalleri avlayabilir ve hücre DNA'sını radikal zararlarından korur. Ayrıca kardiyovasküler hastalıklara karşı özel bir koruma sağlar ve genel bağışıklık tep-

kisini geliştirir. Betakaroten, singlet oksijen olarak bilinen aşırı reaktif tip bir serbest radikali avlayan en güçlü antioksidandır ve aynı zamanda kanser tümörlerinin oluşumunu da dizginler.

Selenyum, modern tarım ve besin işleme yöntemleri yüzünden besin zincirinden neredeyse tamamen filtrelenen bir iz elementidir. Selenyum, hidrojen peroksidi ve vücutta yağlar tarafından oluşturulan diğer peroksit radikallerini nötrleştirmek için ihtiyaç duyulan ve vücudun en önemli antioksidan enzimlerinden biri olan peroksidazın sentezlenmesi için gereklidir. Selenyumun kendisi cıva, kurşun, kadmiyum ve arsenikle bağlanır ve bu ağır toksinleri nötrleştirerek atılım için alıp götürür. Yiyeceklerdeki selenyum öylesine seyrekleşmiştir ki, günümüzde insanlar için takviye olarak almaktan başka çare kalmamıştır. Çinko, beden dokularında ve hayati sıvılarında serbest radikalleri avlayan, vücudun diğer ana antioksidan enzimi süperoksit dismutaz (SOD) açısından kilit elementtir.

Günlük diyetinizin bir parçası olarak diğer mineral ve vitamin takviyelerini kullanıyor olsanız bile, özellikle kirli kentsel alanlarda yaşıyorsanız, E, C vitaminleri ve betakaroten, artı selenyum ve çinko minerallerinin sağaltıcı dozlarını, yeterli antioksidan aktivite sağlamak amacıyla almanızda fayda vardır.

Japonya, Çin ve Amerika'da son zamanlarda yapılan çalışmalar, Japonya'da üretilen fermante olmamış yeşil çayın ve Tayland'da üretilen yarı-fermante High Mountain Oolung çayının güçlü antioksidan özellikleri olduğunu ve kansere karşı kayda değer bir koruma sağladığını göstermiştir. Her iki çayın da antioksidan aktivitesi yüksektir; yeterli sağaltıcı etki elde etmek için içilmesi gereken yeşil çay miktarı mideyi rahatsız edebilir ve gün boyunca mideyi rahatsız etmeden serbestçe tüketilebilen iyi kalite Oolung çayı kadar güzel kokulu ve lezzetli değildir.

Her iki çayın da kansere karşı etkinliği içerdikleri polifenol maddesinden kaynaklanmaktadır ve Japonya'da yapılan araştırmalar Oolung çayının akciğerlerdeki kanser oluşumuna ve toksik hasara karşı çok etkili koruma sağladığını göstermiştir.

Sigara tüketiminin yüksek olduğu Doğu Asya'da Oolung çayı, uzun zamandır sigara içicilerinin tercihi olmuştur ve akciğer kanseri oranı çayı günlük olarak düzenli kullanan içicilerde, kullanmayanlara göre daha düşüktür. Çay, kanser tümörlerinin büyümesini, anjiyogenez adı verilen ve tümörlerin gelişmelerine ve büyümelerine olanak sağlayacak şekilde kendi kan damarlarını oluşturmaları anlamına gelen süreci dizginleyerek engeller. Her iki çay da, peroksidaz, SOD ve vücuttaki diğer önemli antioksidan enzimlerin üretimini uyararak, antioksidan savunmasını güçlendiren güçlü fitokimyasallar olan catechinlerin yarım düzine değişik çeşidini içerir. Tüm bunların yanı sıra, bu çaylar sindirime yardım eder, vücut sıvılarını alkalik yapar, kanı temizler ve kahve gibi kalp çarpıntısına sebep olmadan sinir sistemini hafifçe uyarır.

Bedendeki antioksidan savunmasının diğer bir temel kaynağı da, iyonize hava ve sudan alınan negatif iyonlardır ve daha önceki bölümlerde anlatıldığı gibi, bunları antioksidan ordunuza katmanızın en kolay yolu iyonize su içmek ve iyonize hava solumaktır.

Yeşil besin

Yeşil besinden, güçlü arınma takviyeleri olarak Bölüm 5'te bahsetmiştik; ancak aynı zamanda, gerekli besin ve kan temizleyicileri kaynağı olarak da çok faydalıdır. Yeşil besin güçlü alkalik yapma ve arındırma özellikleri sayesinde, modern diyetlerin ve beslenme alışkanlıklarının yarattığı içsel kirliliklere karşı mükemmel bir takviye konumundadır ve içerdiği gerekli gıdaların tam spektrumu besin eksiklerini karşılarken, vücuda doğru çalışması için gereken günlük hayati elementleri de sağlar.

Enzimler

Enzimler, bedendeki her türlü reaksiyonu katalize eden atöyleyiciler olarak, insan metabolizmasının "bujileridir". İnsan vücudunda bugüne kadar 5000'den fazla enzim tanımlanmıştır

ve onlar olmadan tüm sistem durur. Enzimler konusunda dünyanın önde gelen otoritelerinden biri olan Dr. Edward Howell *Enzim Beslenmesi* adlı kitabında bunların önemini şöyle tanımlamaktadır:

“Enzimler olmadan hiçbir mineral, hormon veya vitamin işe yaramaz. Vücutlarımız, tüm organlarımız, dokularımız ve hücrelerimiz enzimler tarafından çalıştırılır. Onlar, vücutlarımızı proteinlerden, karbonhidratlardan ve yağlardan üreten el işçileridir.”

Vücudumuzdaki binlerce enzim arasında, detoks ve arınma sürecinde en fazla önem taşıyan üç tür, peroksidaz ve SOD gibi antioksidan enzimler, pankreas tarafından salgılanan ve hazmın ileri aşamalarını idare eden sindirim enzimleri ve vücut tarafından üretilmeyip sadece taze çiğ gıdalardan alınabilen besin enzimleridir. Genelde, gıdalar pişirilirken kullanılan ısı yüzünden veya işlenirken eklenen kimyasal katkıları tarafından yok edilen besin enzimleri hazmın midedeki ilk aşamalarında gereklidir ve eksik olmaları durumunda, protein ve karbonhidratlar gibi karmaşık yapıları besinler tam sindirilemezler. Eğer günlük diyetiniz en azından yüzde 30-50 oranında enzim açısından zengin çiğ gıdalar içermiyorsa, genelde pişmiş yiyeceklerden oluşan öğünlerde besin enzimi kapsülleri almalısınız. Sindirim için gereken dört ana besin enzimi şunlardır:

Proteaz - Bu enzim, proteini olduğu kadar, patojenik bakterileri, hasarlı hücreleri, virüslerin etrafındaki zarları, cerahat ve balgam gibi iltihaplı sıvıları ve diğer her türlü protein içeren zararlı maddeyi sindirir.

Amilaz - Amilaz besinlerdeki karbonhidratları sindirir ve hasarlı dokulardaki cerahatin ve balgamın dağılmasına yardım eder. Lipazla beraber amilaz birçok virüsü sindirir ve yangılı akciğerlerden ve bronşiyal kanallardan sıkışmış mukusun atılmasına yardım eder.

Lipaz - Bu enzim yağların sindirilmesinden sorumludur. Aynı zamanda, birçok virüs türünü kaplayan zarların yağlı kısımlarını ve arterlerdeki yağlı atıkları da sindirir.

Selüloz - Selüloz besinlerdeki selülozu sindirir ve artıkların atılmasına yardım etmek için bunların sindirim yolundan lifli bir kütle olarak kolayca geçişini sağlar.

Besin enzimlerinin, sindirim yolundaki asit oluşturan reaksiyonları azaltan ve kanda asidozu önleyen güçlü alkali oluşturunca özellikleri vardır. Sindirim verimliliğini artırdıkları için, besin enzimleri aynı zamanda, sindirim yolunda toksik kalıntıların oluşumunu da azaltırlar ve kan zehirlenmesi durumunun gelişimini engellerler. Pişmiş besinlerle beraber sindirim amaçlı alınmalarının yanı sıra, besin enzimleri hasta olduğunuzda aç karnına da alınabilirler. Bu durumda genel kan dolaşımına girerler ve akyuvarlar gibi diğer bağışıklık faktörlerine, patojenleri ve kirleticileri “bul ve yok et” görevinde, hasta organ ve hasarlı dokulardaki mukus, balgam ve cerahatleri parçalamada yardımcı olurlar.

Besin ve sindirim enzimlerini içeren takviyeler, kolay gündelik kullanıma hazır halde tablet veya kapsül formunda temin edilebilir.

“Alka-yardım”

Yanlış besin kombinasyonları, şeker ve et gibi yüksek oranda asit oluşturunca gıdalar, farmasötik veya yenileyici ilaçların aşırı kullanımı veya zehirli maddelerin alımından kaynaklanan ani gastrointestinal stres durumunda, aşağıdaki takviyelerden, midede ve sindirim yolunda hızlı ve etkili bir alkalik yapmayı sağlamak amacıyla yararlanılabilir. Tümü doğal ürünlerdir ve güvenle kullanılabilirler ve daha güçlü bir alkalik yapma amacıyla birden fazlası aynı zamanda alınabilir.

Taze limon suyu - Bir büyük veya iki küçük limonun suyunu 100 ml su ile karıştırın ve asit krizi geçene kadar her 15-20 dak

kada 1 çay kaşığı alın. Bu özellikle böbrek taşları için etkili bir terapidir.

Elma şarabı sirkesi - çok iyi bir mide alkalik yapıcısı ve sindirim yardımcısı olan elma şarabı sirkesi, asitleştirici asetik asit ihtiva eden diğer sirkelerin aksine, malik asit içerir. Mide sıvılarının akışını artırır ve sindirim yolundaki asitleşmeyi giderir. Sindirime yardımcı olmak amacıyla yemeklerden 20-30 dakika önce 2 yemek kaşığı sirkeyi 1 çay kaşığı bal ile sıcak suda karıştıarak alın; veya hızlı bir alkalik rahatlama amacıyla günün herhangi bir zamanı aç karnına için.

*Krem tartar*¹⁵⁴ - Yüksek oranda alkalik yapıcı doğal potasyum kaynağı olan krem tartardan 1/2 çay ka50 İğİş ml civarında suyla karışırılıp stres ve anksiyete kaynaklı olanlar da dahil olmak üzere, vücuttaki asidik reaksiyonlara karşı acil rahatlama amacıyla alınabilir.

Aktif kömür tozu - Besin zehirlenmesi, fermentasyon ve çürüme veya hazımsızlıktan kaynaklanan ařırđ mide asidi salgısı durumunda, tablet veya kapsül formunda aktif kömür tozu kullanılabilir. 4-5 tablet alın veya bir çay kaşığı tozu bir bardak suda karıştıarak için.

Karbonat - Sodyum bikarbonat midedeki her türlü ařırđ asitleşmeyi nötrleştirir ve bu tür bir rahatlama amacıyla istenen sıklıkta kullanılabilir. 1 çay kaşığı dolusunu bir bardak suyla karışırın ve için. Gerekirse daha sonra tekrarlayın.

Rasyonel beslenme alışkanlıkları edinmek için tavsiyelerin kısa listesi

Günümüzde birçok insan, yeni sağlıklı yaşam stiliyle ilgili bilgileri az ve öz olarak özetlenmiş ve listelenmiş formatta tercih etmektedir; böylece günlük hızlı ve kolay referans alabilmek

¹⁵⁴ *Krem tartar*: Tartarik asidin potasyum tuzu –n.

açısından mutfakta bir dolabın veya ailenin haber tahtasının üzerine ilıştirebilmektedirler. Aşağıdaki bir düzine diyet tavsiyesi bu amaçla hazırlanmıştır.

1. Aç değılseniz yemeyin ve yerken de, Çinlilerin *chi-ba fen bao* “yüzde 70-80 doyma” kuralına sadık kalın.
2. Evde veya restoranda yerken öğünlerinizi mümkün olduğı kadar basit tutun; aynı öğünde 3 veya 4 değışik yiyecek kategorisinden fazlasını karıştırmayın ve bunları da trofoloji kurallarına göre bağıdaştırın.
3. Hidrojenleştirilmiş sebze yağıları ile yapılan tüm ürünlerden kaçının.
4. Öğünlerinizi besin bağıdaştırmanın kurallarına göre dengelemenin yanı sıra, bütün diyetinizi mevsime ve iklime göre ayarlayın: Yazın sıcakta serinletici sebze ve meyveler yiyin; kış soğıukta ısıtıcı karbonhidratlar ve proteinler yiyin; ve her zaman besinleri mevsiminde tüketin.
5. Günlük diyetinizin yüzde 30-50’sini taze çiğ besinlerden oluştırmaya çalışın - yazın daha fazla, kışın daha az.
6. Kesinlikle yapay tatlandırıcılar tüketmeyin ve rafine beyaz şeker alımını kısıtlayın. Tatlı seviyorsanız ve kaloriler ve diyabetle ilgili endişeleniyorsanız, tatlandırıcı olarak doğıal stevia kullanın.
7. Özellikle nişastalı karbonhidratlar olmak üzere yiyeceklerinizi yutmadan 30-40 kez çiğnemeye çalışın. Asit oluşturucu olan kahverengi pirinç en az 100 kez çiğnendiğinde, ağızdaki pityalin enzimi salgısı yüzünden alkalik oluşturucu hale geçer. Ekmek, pirinç veya erişteyi o kadar çok çiğnemek istemeyebilirsiniz, fakat ne kadar çok çiğnerseniz o kadar alkalik tarafa geçeceklerini ve mide de o denli az asit oluşturacaklarını unutmayın.
8. Yemeklerde meyve suyu veya su içmeyin, çünkü bu, sindirimi geciktirecek ve fermentasyona izin verecek şekilde tükürük ve mide salgılarını sulandırır. Yemekle beraber

yavaşça yudumlanacak bir bardak şarap veya biranın bir zararı yoktur, çünkü bira ve şarap fermante içeceklerdir, “ön-sindirilmişlerdir” ve midede hazmı kolaylaştıran enzimler içerirler; eskilerin dediği gibi “midenizin hatırı için biraz şarap alın”.

9. Öğün aralarında olmak üzere, her gün en az 6 bardak (1.5 litre) saf, alkalik su içmeye çalışın. Bunun için iyi bir yöntem, sabah kalkar kalkmaz 2 bardak; öğle yemeğinden önce 1 bardak; öğlenden sonra 2 bardak ve akşam yemeğinden sonra, yatmadan önce son 1 bardak daha içmek olacaktır.
10. Yaşam tarzınıza ve çalışma alışkanlıklarınıza uygun yiyecekler seçin. Eğer her gün ağır bir işte çalışmıyorsanız veya yorucu fiziksel egzersiz yapmıyorsanız, çok fazla hayvansal protein ve yağ yemeyin, çünkü çoğu yeni kas ve bağ dokusu oluşumu için kullanılmak yerine bağırsaklarınızda çürüyüp vücudunuzu zehirleyeceklerdir. Eğer çok fazla zihinsel iş yapıyorsanız, beyin enerjisi sağlamak üzere bolca kompleks bütün karbonhidrat yiyin, fakat rafine beyaz şeker ve nişasta ile ilgili ağır olun. “Yediklerimizden oluşuruz”; bu yüzden, nasılsanız, ona uygun yemelisiniz.
11. Yemeklerinizi, sadece oturup, sakinleşip ve yemeğe zaman ayırabileceğiniz saatlerde yiyin; acele ile yemeyin. Ne kadar hızlı yerseniz, o kadar yavaş hazmedersiniz.
12. Hastayken, özellikle ateşiniz veya akut ağrınız varsa, katı gıdalar yemeyin. Kendinizi duygusal olarak üzüntülü veya zihinsel olarak kızgın, sinirli, endişeli hissediyorsanız yemek yemekten kaçının; çünkü böyle zamanlarda sindirim sistemi kendini kapatır, mideye giden her şey öylece kalır ve çürüyerek asit ve toksin üretip durumunuzu daha da kötüleştirir. Birçok hastalık için en iyi tedavi oruçtur.

En son fakat aynı derecede önemli olarak da, yiyecekli konusunda her zaman ılımlı olun. Eski bir Çin atasözü şöyleder: “Hastalık vücuda ağızdan girer”. Bu diyetel bilgelik Batı’da şu sözlerle yankı bulur: “Mezarlarımızı dişlerimizle kazarız.”

19. yüzyılın sonlarında bir grup bilim adamı on yıla yakın bir süreyi Avrupa’da, İskandinavya’da ve İngiliz adalarında, bula bildikleri kadar çok, 100 yaşını aşmış ve hâlâ hayatta olan kişileri araştırarak ve inceleyerek geçirdiler. Toplamda 100 yaşını aşmış ve hâlâ hayatta yaklaşık 2000 kişi buldular; ve bu insanların bir kısmı 150 yaşını aşp ikinci yüzyılların sonuna doğru ilerlemekteydi. Bu saygıdeğer yaşlılara ve ailelerine, kişisel yaşam stilleri ve günlük yemek alışkanlıkları hakkında sorular yönelttiklerinde, her birinde ortak olan faktörün beslenmede ılımlılık olduğunu gördüler. Aşağıda Dr. Theodore Baroody’ nin *Alkalik Ol veya Öl* adlı kitabında alıntı yapıldığı şekilde raporlarından bir pasaj verilmiştir:

“Rapor edilen bir yüzyıldan fazla yaşamı 2000 ş kişi, uzun yaşamalarını açıklamak üzere incelendiğinde, hepsinin değişik beslenme ve yaşam alışkanlıklarına sahip oldukları görüldü; bazıları lüks içinde bir yaşam sürüyordu.... diğerleri sefalet içinde yaşıyordu.... Bazıları çok su içerken, diğerleri içmiyordu; bazıları hiç alkol kullanmazken, diğerleri kullanıyordu; bazıları tütün içerken, diğerleri içmiyordu; bazıları sadece sebze yerken, diğerleri çoğunlukla hayvansal besinler tüketiyordu.... Bazıları beyinleri ile çalışırken, diğerleri elleriyle çalışıyordu; bazıları günde bir öğün yerken, diğerleri dört veya beş öğün yiyordu.... Aslında diyetlerinde ve günlük alışkanlıklarında çok büyük farklar olduğunu gördük, fakat diyetleri ile ilgili güvenilir bilgiler edinmediğimiz tüm bu kişilerde uzun yaşamlarını açıklayan tek bir ortak nokta bulabildik: **besin miktarında ılımlılık.**”

Bu konudaki son sözü, bize insanların zaafı ve budalalıkları ile ilgili birçok bilgece öğüt bırakmış olan eski Yunan filozofu Diyojen'e bırakalım: "Yiyeceğı bol evde fare olur, çok yiyen beden hastalıkla doludur."

Sigara ve İçki Üzerine Tavsiyeler

Günümüzde sigara ve alkol, “keyif verici madde kullanımı” adı verilen davranış biçiminin dünyada en sık rastlanan ve en yaygın formlarıdır. Eğer bu konuları rasyonel olarak insan sağlığı ve uzun yaşam çerçevesinde tartışacaksak, öncelikle iki temel noktayı açıklığa kavuşturmamız gerekir. İlk gerçek şudur ki, tütün ve alkol güçlü, alışkanlık yapıcı maddelerdir ve sigara ve içki bu maddelerin insan sistemine alımı için kullanılan yöntemlerdir. Birçok insan, tütün ve alkolün “uyuşturucu” olduğu hatırlatıldığında, yasal olmalarını ve reçetesiz satılmalarını bahane ederek, bunu reddeder. Bu hüsnükuruntudur ve bu anlamda içki ve sigara kullanan herkesin, herhangi bir güçlü madde kullanırken gerekli olan dikkat ve öz-disiplinden yoksun olduğu anlamına gelir.

Aklımızda tutmamız gereken ikinci nokta ise şudur: İnsanların, alkol ve tütün de dahil olmak üzere maddelerin “keyif verici” ve “sağaltıcı” kullanımları arasında yaptıkları ayırım, sonuçta belirsizdir ve belirli bir maddenin “keyif verici” ve “sağaltıcı” etkileri arasındaki fark genelde maddeselden ziyade anlamsaldır. Bir café’de oturup, aynı kahveyle üçüncü sigarasını yakan

ve “baca gibi tüten” bir kadının bunu, çok eğlenceli ve lezzetli (“keyif verici”) bulduğu için mi, yoksa gerginliğini atıp sakinleşmek ve daha iyi düşünmek (“sağaltıcı”) amacıyla mı yaptığını kim söyleyebilir? Ve iş çıkışı en favori barında “happy hour” sırasında üçüncü martinisini yudumlayan adamın bunu, arkadaşça bir sosyalleşme ve Epikürcü bir deneyim (“keyif verici”) için mi, yoksa stres, anksiyete ve depresyona acil bir çözüm (“sağaltıcı”) amacıyla mı yaptığını kim yorumlayabilir?

Sağlık açısından, insanların sigara ve içki içme amaçlarının sağaltıcı ve keyif verici olmasının hiçbir önemi yoktur, çünkü her ikisinin de sonuçları aynıdır. Tütün ve alkol toksiktir ve zehirleyici maddeler sınıfına girerler. İnsanların, vücut için toksik olmalarına rağmen bu maddeleri kullanmasının sebebi, bu maddelerin yan etkilerinin zihin için zehirleyici olmasıdır. Tüm zehirleyicilerin beyne ve sinirlere karşı güçlü doğal bir çekimi vardır ve zihinde yarattıkları “kafanın iyi (veya kötü) olması” hali tamamen beyin ve sinir hücreleri üzerindeki toksik etkilerinden kaynaklanmaktadır; ve o yüzden, bu psiko-aktif etkiye zehirlenme adı verilir. Zehirleyiciler, beynin kimyasına ve sinir iletimine müdahale ederek zihnin fiziksel duyular aracılığı ile dünyayı algılama şeklini değiştirirler ve bir “değişik ruh hali” durumu yaratırlar. İnsanlar, dünyayı normal olarak algıladıkları şeklin onlara acı, kızgınlık, üzüntü, korku veya anksiyete hissettirmesi yüzünden ve onları “heyecanlandıran” şeyden alacakları küçük bir “fırt”ın tüm bu keyifsiz duyguları değiştireceğini bildikleri için zehirleyicileri kullanırlar.

Modern toplumlar, doğada bulunan birçok zehirleyici arasından, burada üzerinde spekülasyon yapmamamız gereken sebepler yüzünden, sadece alkol ve tütünü legal keyif verici maddeler olarak seçmiştir. Yine de, tüm zihin üzerinde zehirleyici yan etkileri olan toksik maddeler gibi –geleneksel bitkisel tıbbın en güçlü bitkileri ve mineralleri de dahil olmak üzere– tütün ve alkolün vücutta çok özel fizyolojik etkileri vardır ve bu etkiler çeşitli hastalıkların semptomlarını hafifletmek ve vücut-

taki, özellikle de sinir sistemindeki dengesizlikleri düzeltmek için kullanılabilir. O yüzden, sağaltıcı ve keyif verici özellikleri olan tüm toksik maddeler gibi alkol ve tütün de, “sağaltıcı” veya “keyif verici” amaçların hangisi için kullanıldığına bakılmaksızın, kullanan kişinin, zarar görmeden arzulanan etkilerin faydasını görebilmesi anafikriyle, her zaman dikkatle ve itidalle alınmalıdır.

“Duman işaretleri”

Sağlık açısından sigara ile ilgili en iyi tavsiye şudur: Sigara içmeyin!

İçilen her şey bağımlılık yapıcı olmasa da, sigara içmenin kendisi alışkanlık yaratır ve bazı sigaralar diğerlerine kıyasla daha zararlı olsa da, esas zarar içilen maddeden ziyade içmekten kaynaklanır. Sigara içerken, yanma sonucunda oluşan, birçoğu karsinojenik, yüksek oranda toksik ürünler solunur. “Ateş olmayan yerden duman çıkmaz”; ateş tütün gibi kurutulmuş bitkisel materyalleri yaktığında, sadece kızgın, sıcak bir duman oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda bronşların ve akciğerlerin hassas iç yüzeylerine zarar veren, kanda asit oluşturunca reaksiyonlara sebep olan ve dokularda toksik kalıntılar bırakan aşırı zehirli kimyasallar da üretir. O yüzden eğer sigara içmek için keyif almanın dışında başka sebepleriniz yoksa, kesinlikle riskine değmez.

Yine de, dünya genelinde her türlü insan sigara içmeyi tercih etmektedir ve yaşamdaki diğer her şey gibi, sigara içme alışkanlığını sürdürmenin, özellikle de, temel olarak sinir sistemlerini dengelemek ve beyin fonksiyonlarını uyarmak amacıyla içenler için iyi ve kötü yöntemleri vardır. 1950’lerde, ünlü şifacı kâhin Edgar Cayce müşterilerine, sinir sistemi düzensizliklerinin semptomlarını kontrol altında tutmak ve nörokimyalarındaki içsel dengesizlikleri telafi etmek amacıyla günde 3-8 tütün sigarası içmelerini önerirdi. Cayce, tütün alışkanlıkları olup olmadı-

ğına bakmaksızın, arzu edilen sağaltıcı faydaları sağlıklarına zarar vermeden elde edebilmek için bunu şart koşardı ve tavsiye edilen günlük 3-8 sigara dozunu aşmamak çok önemliydi. Tütün, beyne ve sinir dokularına doğal çekimi olan güçlü bir tıbbi bitkidir. Cayce tarafından önerilen, aşırıya kaçmayan doz- lar da bile tütün, dengelenmiş beyin fonksiyonları için gerekli olan birçok hayati sinir ileticisinin salgılanmasını teşvik eder. Cayce' in zamanında sigaralar henüz, günümüzdeki üretim süreçlerinde olduğu gibi dioksin ve yüzlerce diğer karsinogenik kimyasalla zehirlenmemişlerdi, bu yüzden, özellikle de Cay- ce'in yönergeleri doğrultusunda kullanıldıklarında nispeten güvenli ürünlerdi. Nörokimyalarındaki doğuştan veya sonra- dan edinilen dengesizliklerden kaynaklanan sinirsel bozukluk- lar yüzünden toplumda düzgün düşünüp hareket edemeyen kişiler için, eğer bu semptomları kontrol altında tutmak adına gerekliyse, kimyasal içermeyen kâğıda sarılmış saf tütünden 3-8 sigaranın sağlıkları açısından oluşturacağı zararlar kesinlikle kabul edilebilir olacaktır. İçiciler günlük makul dozları aşma- dıkları sürece, sağlıklarına minimum zarar vererek, tütün içme- nin belirgin sağaltıcı faydalarından yararlanabilirler ve sigara alışkanlığı zararlıdan çok faydalı hale gelebilir.

Benzer şekilde, kanserin ileri aşamalarından ve AIDS'ten muzdarip birçok insan, biraz kenevirotu içmenin iştah açtığını, besinleri sindirme kapasitelerini tekrar kazandırıldığını, durum- larından kaynaklanan fiziksel ağrıları azalttığını ve geceleri rahat uyumalarını sağladığını belirtmiştir. Yasaklanmadan önce afyon da keyif için olduğu kadar tıbbi faydaları için de kullanıl- maktaydı. Hatta, 18 ve 19. yüzyıllarda Çin'de geleneksel hekim- ler, yaşlılıktan kaynaklanan kronik ağrıları olan ve tedavisi olmayan yıpratıcı koşulları yaşayan insanlara, rahatsızlıklarını kontrol altına almak ve yaşamlarına keyifle devam etmelerini sağlamak amacıyla, makul günlük dozlarda afyon içmelerini önerirlerdi. Afyon, kesinlikle bağımlılık yapıcı olmasına rağ- men, tütünden daha fazla bağımlılık yapıcı değildir ve afyon

içmek, tütün veya kenevir ile kıyaslandığında sağlığa daha az zararlıdır; buna en iyi kanıt da, alışkanlıklarını düzgün bir şekilde devam ettirip günlük ölçülerini hiç aşmamış Çinli afyon içicilerin yaşadıkları dikkate değer, uzun hayatlardır.

Bununla birlikte günümüzde, hem afyon hem de kenevir yasaktır ve sağaltıcı ve keyif verici olarak içilebilecek tek legal nöro-aktif tıbbi bitki tütündür. Sigara içen kişilerin farkında olması gereken nokta, sigaranın en az afyon kadar bağımlılık yaptığı ve tütün içmeyi bırakmanın opiatları bırakmaktan daha zor olduğudur; tütün içmek, aynı zamanda, sağlığa da afyon veya kenevir içmekten daha fazla zarar verir. Yine de, günümüzde dünyanın büyük bir bölümünde, bunların arasından sadece tütünün legal ve toplum tarafından göz yumulur olması nedeniyle tartışmamızı onunla sınırlayacağız.

Sigaralar

Eğer sigara içiyorsanız, en iyi tavsiye Edgar Cayce'in öğüdünü tutup günde 3-8 sigarayla aşmamak ve kesinlikle temel kurallara sadık kalmak olacaktır: Ya kendiniz sarın ya da içmeyin! Fabrika üretimi sigaralar günümüzde "tabut çivisi" olma amaçlarına ulaşmaktadırlar, fakat akciğer kanserine sebep olan ve içicileri öldüren tütün değildir – sigaranın üretim sürecinde tütüne ve kâğıda eklenen karsinojenik kimyasallardır. Günümüzde ticari olarak üretilen sigaraların içinde bulunan 2000 toksik kimyasalın arasında, insan sağlığını en fazla tehdit eden dioksindir. Dioksinin karsinojen olduğu ispatlanmıştır ve sadece kansere sebep olmakla kalmaz, aynı zamanda genetik mutasyonlara, üreme bozukluklarına ve beyin hasarlarına da yol açmaktadır. Amerika'daki Çevre Koruma Ofisi'ne göre, "dioksin insanoğlunun bildiği en zehirli kimyasaldır" ve 1998 yılında bir grup seçkin Alman bilim adamı, endüstriyelleşmiş toplumlardaki kanser vakalarının en az yüzde 12'sinin dioksinden kaynaklandığını açıklamıştır. 1998'de İngiltere'de yayınlanan bir çalışma, dioksinin farelerde göğüs kanserine

sebepe olduğunu açıkça ortaya koydu. Araştırmacılar hamileliklerinin 15. gününde fareleri ufak miktarda dioksine maruz bıraktılar: Bu farelerin yavruları normal doğdular fakat yedi haftalık olduklarında meme bezlerinde, anormal bir biçimde çok sayıda "tomurcuklanma" oluştu – göğüste kanserin oluştuğu bölgeler. Bu, eğer kendinizi öldürmeye çalışmıyorsanız, kesinlikle yanan bir sigaradan içinize çekmek isteyeceğiniz bir şey değildir.

Günümüzde birçok popüler marka sigara, ticari yetiştiricilerin tütünde kimyasal gübre olarak kullandığı uranyum tozunun radyoaktif kalıntıları içerir. Tütünün yetiştiği toprağa neden radyoaktif materyal ekledikleri açıklanamamıştır, fakat uranyumun radyoaktif izotoplarının izleri ürünlerinde ve onları içen insanların akciğerlerinde mevcuttur. Marlboro Man'ın, şöhretinin doruğundayken akciğer kanserine yenik düşmesine şaşmamak gerekir.

Hazır sigaraların üretiminde kullanılan kâğıt tütünden de daha çok zehirli kimyasal içerir. Kendi sigarasını sarmak konusunda isteksiz olan içiciler şu deneyi yapmalıdırlar: Sıradan popüler marka bir sigarayı kesip açın, tütünü çıkartın, kâğıdı düzleştirin ve kül tablasına koyun; yanan bir sigaranın ucunu kâğıda değdirin ve olanları izleyin. Kâğıdın kenarı tutuşur ve yanan kenar kestane fişeği fitili gibi kıvılcımlar saçarak kâğıt boyunca ilerlerken, tüm kâğıt yanıp kül olur. Kâğıda, bu etkiyi yaratmak için eklenen kimyasallar, kestane fişeği ve diğer patlayıcıların yapımında kullanılanlara benzerler ve eklenme sebepleri, tüketimi ve sigara satışlarını artırmak amacıyla sigaraların nefes çekilmediği zaman bile yanmaya devam etmesidir. Hazır sigaranın rahatlığına alışmış içicilere başlarda kendi sigaralarını sarmak angarya gibi gelebilir, fakat akciğer kanseri olmak kadar rahatsız edici değildir. Eğer sağlık ve uzun yaşam önemliyse, "tabut çivilerini" içmek ile kendi sigaranızı sarmak arasındaki maliyet/fayda oranına baktığınızda, kesinlikle sarma sigara içmelisiniz.

Piyasada, iyi kalite, kimyasal katkılar ve radyoaktif kalıntılar içermeyen organik tütün bulmak mümkündür; ticari fabrika markalarına göre biraz daha pahalı olabilirler. Eğer kendi sigaranızı sarıp makul miktarda içerseniz, tüketiminiz o kadar azalacaktır ki, saf tütün almanın ekstra maliyetini karşılayacaktır. Daha çabuk yanmalarını sağlamak amacıyla kimyasal işlem görmemiş saf sigara kâğıdı kullanmak da aynı oranda önemlidir ve bunlar da tütün dükkânlarında bulunabilir. En saf sigara kâğıtlarından biri İtalya'da S.D. Modiano tarafından üretilen Club markadır. Bunlar yapıştırıcı içermez ve bir kelebeğin kanatları kadar incedir.

Puolar

Kipling, "Bir kadın sadece bir kadındır, fakat tütün içmek purodur!" diye yazmıştır. Bu bize Kipling'in kadınlar hakkındaki düşünceleri ile ilgili fazla fikir vermese de, tiryaki puro içicilerinin tütün içme adabıyla ilgili neler hissettiğini oldukça iyi anlatmaktadır. Doğal bütün tütün yapraklarına sarılı puolar, Yeni Dünya'dan İngiltere ve Avrupa'ya gelen ilk tütün ürünleriydi, ve tiryakiler hâlâ gerçek tütünün sadece puro olarak içilebildiğini savunurlar. Kâğıda sarılı sigaralar sonraları İngiltere ve Avrupa'da ortaya çıkmıştır ve tütün içmenin dünyadaki en yaygın şekli olarak puronun yerini almıştır.

Kimyasal katkılar tarafından kirletilmemiş tütünden üretildiklerini ve doğal yapraklara sarıldıklarını varsayarsak, puolar, sigaralara kıyasla insan sağlığı için önemli miktarda daha az zararlıdır. Eski Başkan Clinton'ın marihuana dumanını içine çekmediği iddiası saçma olabilir ama bu, herhalde purosunun dumanı için doğrudur. Puolar, duman dudaklarınızın arasından ve burun deliklerinizden geçerken, akciğerlerinize çekmeden, nikotin ağzdan mukoza yolu ile ve geniz boşluğundan alınımını sağlamak üzere tasarlanmışlardır. Puroyu içmek sigaraya kıyasla daha uzun sürdüğü için, içici puroyu bitirdiğinde, kanına, uzun bir süre yetecek kadar nikotini özümsemiş olacak-

tır. Sigaradan sağaltıcı dozda nikotin alabilmek için dumanını bronşların içinden akciğerlere kadar çekmek gerekmektedir; bu da ısı ve karsinogenik maddeler yüzünden bu organların hassas dokularına zarar verir. Küba'da üretilen daha iyi markalar gibi, elde saf tütün ile sarılan purolar, ticari olarak üretilmiş markalardan daha pahalıdır, fakat bu ticari markalar, fabrikada üretilen sigaralara benzer şekilde, seri üretilibilmeleri için kullanılan toksik kimyasallar ve sentetik en üst yapraklar yüzünden insan sağlığına daha zararlıdır. Ancak sigara tütünü ve saf besinlerde olduğu gibi – az tüketin ve daha çok keyif alın.

Pipolar

Tütün içmenin üçüncü yolu pipo kullanmaktır. Yine pipoda da, sadece kimyasal katkı ve yapay aromalar içermeyen, saf tütün içilmelidir. İçiciler arasında, tütündeki ölümcül katkıların tehlikeleri konusunda hızla yayılan bilinçlenme sebebiyle, günümüzde birçok tütün dükkânı, doğal bitkisel özlerle tatlandırılmış organik pipo tütünü stoku bulundurmaktadır. Sıradan tütün pipolarına alternatif olarak, yanmanın oluşturduğu sert yan ürünleri önce sudan geçirerek ilave koruyucu önlem almak adına nargileler de kullanılabilir.

“Ateş suyu”

“Ateş suyu”, Amerikalı yerli kabilelerinin, İngiliz ve Avrupalı kolonicilerin Kuzey Amerika'ya getirdiği rom ve diğer alkollü içecekleri tarif etmek için kullandıkları ilk terimdir. Alkol zehirlenmesi, tıpkı Avustralya'ya giden İngiliz göçmenlerinin “şeytan romu” ile tanıştırdığı Avustralya yerlilerinde olduğu gibi, Kuzey Amerika geleneksel kabile kültürünün çöküşünde de önemli rol oynamıştır. Bu genetik grupların kan, karaciğer ve beyin kimyasının alkolü doğru biçimde metabolize edememesi, alkol tüketiminde vücutlarında ve zihinlerinde yıkıcı etkiler yaşamalarına sebep oldu. Bu yüzden alkol, birçok

geleneksel kabile kültüründe hâlâ "yasak meyvedir"; ayrıca İslam ülkelerinin çoğunda ve Hindistan'ın birçok bölgesinde kesinlikle yasaktır ve cezası çok ağırdır.

Bununla birlikte, Batı dünyasında erken Yunan ve Roma dönemlerinden günümüze dek alkol her zaman ana esritici madde seçimi olmuştur ve alkollü içecekler, hacmen ve çeşit olarak, dünyanın geri kalanına kıyasla, daha çok tüketilmiştir. Batılılar 17. ve 18. yüzyıllarda Asya'da kolonileşmeye başladıklarında beraberlerinde alkollü içeceklerini ve içki alışkanlıklarını da getirdiler; yerli gözlemciler bunu, "Anne sütü bebek için neyse, alkol de beyaz adam için odur," diye yorumladılar.

Geleneksel Doğu tıbbi yaklaşımıyla, "ateş suyu" alkollü tarif etmek için çok uygun bir terimdir. Alkol metabolize olduğunda vücutta yoğun bir ısı üretir ve günlük olarak yüksek miktarlarda tüketildiğinde, bu sürekli metabolik "ateş" iç organları, özellikle de karaciğerle beyni "yakmaya" çalışır. Alkol aynı zamanda güçlü bir organik madde çözücüsüdür; yani, beyin ve karaciğer hücreleri gibi organik dokuları eritebilir ve vücuttaki metabolizması aşırı derecede asit oluşturunur. Daha önce belirtildiği gibi, yüksek asitlik aynı zamanda yang fazlalığı durumu olarak da yorumlanır ve "ateş suyu" içmek hem ısı, hem de asit ifratı oluşturarak "ateş-enerji fazlası" şartlarının aşırı yang konumunu oluşturur.

Herhangi bir alkollü içkinin ilk bir-iki kadehi, vücutta hızlı bir ısı artışı ve ekstra fiziksel ve zihinsel enerji akışı yaratarak, insan metabolizmasını hızla uyarır. Ancak kişi içmeye devam ederse, alkolün sürekli metabolize olması yüzünden, kanda ve dokularda oluşan fazla asitlik ve toksik atıklar hızla birikir ve sistemi toksinlerle aşırı yükleyerek hayati besin ve enerji rezervlerini süratle tüketir. Vücut, toksinleri işlemeye, atmaya ve metabolizmadaki "ateşi" bastırmaya çalışırken, alınan her yudum alkolle beraber ateşe daha fazla yakıt sağlanır ve vücudun hayati fonksiyonları giderek zayıflar. Alkolün beyin ve sinir dokuları üzerindeki toksik tesirinin yan etkileri olarak zihinde oluşan

zehirlenme, iicinin beynini karıştırarak ve bilinç kaybı ile sonuçlanan uyuşuk bir sarhoşluk üreterek, her kadehte daha da yoğunlaşır. Alkolün, beyin ve sinir dokularına en çok zarar veren ve karaciğer dokusunu harap eden toksik metaboliti, asetaldehit- tir. Bu yüksek oranda reaktif ve aşırı toksik asit kanı zehirler ve hücreler ile dokuları çürütür. Alkolün rafine formlarına kıyasla vücutta çok daha fazla toksik asit atık üreten ham ucuz içkiler, berduş iciler arasında, bu karışımların iç organlar üzerindeki rtc etkileri yüzünden, “köpek öldüren” olarak bilinirler.

Genel kanının aksine, insan sağlığı için en zararlı olanlar, viski ve rom gibi “sert” içkiler değil, bira ve şarap gibi fermante ikilerdir. Bira ve şarabın damıtık içkilere kıyasla alkol oranının düşük olmasına rağmen, fermante içkiler, fermentasyon süre- cinde maya tarafından oluşturulan tüm metabolik atıkları bn- yelerinde barındırırlar -gerçekte “maya artıkları”- ve bu atıklar yüksek oranda asit oluşturucu olup, dokular için de toksiktir. Bira veya şarap içildiğinde vcoda giren ve kanı kirleten tüm asitleri ve toksik atıkları işleme yükünü karaciğer eker ve eğer fermante içkiler günlük olarak sürekli tüketilirse, karaciğer zamanla toksik aşırı yüklenmeye yenik düşer ve siroz oluşana dek şişmeye ve sertleşmeye başlar. Daha da kötüsü, günümüzde birçok ticari bira ve şarap, formaldehit, koruyucular, yapay boyalar, tatlandırıcılar ve toksik katkılar gibi kimyasal kirletici- ler içerir ve bunlar kanda asidozu, dokularda kan zehirlenmesi- ni ve karaciğerin kademeli aşınmasını körükler. Ara sıra, çok özel bir mahsulden, yemekle beraber alınan bir bardak dışında, sağlık ve uzun yaşam üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, bira ve şarap günlük kullanıma uygun esritici maddeler değil- dir - özellikle de maliyet/fayda oranı çok yüksek olduğu için aşırı dozlarda içmeye meyilli “sosyal iciler” için.

Fermante likrlerin rafine formları olan damıtık içkiler, insan tüketimi açısından çok daha “temiz” alkollerdir, çünkü damıt- ma süreci fermentasyonun tüm toksik yan ürünlerini elimine ederek sadece saf damıtılmış alkol bırakır. Votka ve brendi gibi

damıtık içkiler, bira ve şaraba kıyasla daha yüksek oranda alkol içermelerine rağmen, fermante içkilere oranla daha düşük miktarla tüketildikleri için, sonuçta kana aynı ölçüde alkol temin ederler.

Yüzyıllardır, Batı Avrupa'da *eau de vie*, "hayat suyu" ve eski Çin'de *jiou-jing*, "şarabın özü" olarak bilinen damıtık içkiler, başlangıçta keyif verici, esritici etkilerinden çok sağaltıcı tıbbi amaçlar için kullanılmaktaydılar. Doğru ve makul oranlarda kullanıldıklarında, alkollü içeceklerin güçlü tıbbi özelliklerinden dolayı, dolaşım tembelliği, yetersiz vücut ısısı, düşük metabolizma hızı ve sinirsel gerginlik de dahil olmak üzere, birçok koşulun tedavisinde kullanılabilir.

Brendi ve viski de dahil olmak üzere tüm damıtık içkiler imbiikten çekilme sürecinden sonra kristal berraklığında ve tamamen saftırlar. Viski, brendi ve gölgeli tonlardaki diğer içkilerin belirgin kehribar renkleri ve karakteristik lezzetleri, yıllandırılmak için bekletildikleri ahşap fıçılardan emdikleri reçineden kaynaklanır. Bu yıllandırma işlemi, içkilerin içinde tanen ve toksik reçinelerin kalmasına sebep olur ve bunlar da alkolün kendi metabolitleri ile birlikte karaciğerde parçalanır. Bu yüzden, içki ile ilgili en sağlıklı seçenekler, votka, cin, tekila ve beyaz rom gibi ahşap fıçılarda yıllandırılmamış berrak çeşitlerdir.

Doğu Asya'da insanlar, güçlü tonik bitkileri 3 ila 6 ay boyunca damıtık içkilerin içinde bırakarak hazırladıkları tıbbi alkollü içecekleri şişeleyip özellikle de kışın, günlük ölçülü dozlarda kullanmaktadırlar. Çin'de *yao jiou* (ilaç likör) veya *chwun-jiou* (memba şarabı) olarak bilinen bu eski bitkisel tonik, Uzakdoğu'da binlerce yıldır, dinlendirici etkileri için olduğu kadar sağlığı korumak, canlılığı artırmak ve yaşamı uzatmak amacıyla da kullanılmaktadır. Alkol, çeşitli tonik bitkilerin tüm gerekli aktif içeriklerini korur ve sağaltıcı güçlerini artırarak, mide yoluyla doğrudan hızla kana emilimlerini sağlar. Tıbbi içkiler, ginseng,

155 *Geven otu*: Lat. *Astragalus membranaceus*; kitre -çn.

156 *Tekedikeni*: Lat. *Lycium chinense* -çn.

geven otu¹⁵⁵ ve tekedikeni¹⁵⁶ gibi bitkisel toniklerin yaşamı uzatan sağaltıcı faydalarını aktarmak için mükemmel sistemlerdir ve bu arada “keyif verici” özelliklerinden de yararlanılabilir. Bu “rasyonel retoks sanatı” kullanılarak “toksik esritici maddelerin” nasıl “tonik esritici maddelere” dönüştürülebileceğine güzel bir örnektir ve alkol içmenin sağlığa olan zararlarını azaltırken, yaşamı uzatmak için kullanılabilecek faydalarını artırır. Keyif verici içki zevklerine sağaltıcı bir boyut eklemek isteyen okuyucular, geleneksel Çin tonik içkilerin mükemmel tariflerini Tarifler ve Formüller bölümünde bulabilirler.

Akşamcılar ve tütün içicileri için ipuçları

Günlük olarak içki ve/veya tütün içiyorsanız, alkolün ve tütünün vücutta yarattığı fazladan asitleşme, kirlenme ve dehidrasyonla mücadele etmek için birkaç temel önlem almak önemlidir. Alkol özellikle kanı ve dokuları kurutur ve bu yüzden her gün, hem toksik asitleri atmak hem de kanı ve hücrel sıvıları sulandırmak amacıyla, fazladan birkaç bardak alkalik su içilmelidir. Eğer içtiğiniz su negatif iyonlarla şarj edilmişse, dokularda daha fazla arındırma ve rehidrasyon aktivitesine sebep olur ve karaciğerin, alkolün ve tütünün kandaki toksik metabolitlerinin zararlarından korunmasına yardım eder.

Düzenli olarak içki ve tütün içen insanlar, ekstra antioksidan besinler, özellikle E, C vitaminleri ve betakaroten, alkol ve tütünün dokularından eksilttiği iz elementleri ve gerekli mineralleri telafi etmek için tam spektrum mineral takviyeleri almalıdırlar. Ayrıca, organik klorofil takviyesi olarak bir miktar “yeşil besin”, kanı ve hücrel sıvıları arındırmak üzere diğer temizleme elementleri de alınmalıdır.

Alkol, tütün ve diğer esritici maddelerin günlük kullanımlarından kaynaklanan toksik hasara karşı alınabilecek en etkili antidotlardan biri de, High Mountain Oolung çayıdır (*gao-shan oolung*); özellikle sabah kalkar kalkmaz ve akşamüstü içilmeli-

dir. Çin, Tayland ve Japonya'daki tütün içicileri, vücutlarını alışkanlıklarının zararlarından bu çay ile korumaktadırlar. Son zamanlarda yapılan bilimsel bir araştırma, Oolung çayının güçlü bir kan temizleyicisi, doku arındırıcısı ve alkalik yapıcı olduğunu ve kansere karşı koruyucu özellikleri bulunduğunu onaylamıştır. Tütün ve alkol içicilerinin özellikle koruması gereken karaciğer ve akciğerlerin hassas dokularında oluşabilecek toksik hasarı önlemekle ilgili çok etkilidir. Burada yine, "rasyonel retoks sanatının" çay gibi sıradan bir içeceği, nasıl sağlığı koruyan ve yaşamı uzatan sağaltıcı bir iksire çevirdiğine tanık oluyoruz.

Tıbbi ve Keyif Verici İlaçlar Üzerine Tavsiyeler

Bir önceki bölümde, legal maddeler olan tütün ve alkolün “sağaltıcı” ve “keyif verici” kullanımları arasındaki belirsiz ayrımı tartıştık ve “keyif verici” denen maddelerin sağaltıcı uygulamalarını gördük. Bu bölümde tartışmanın boyutunu tüm maddeleri -tıbbi ve keyif verici, kimyasal ve bitkisel, sentetik ve doğal- kapsayacak şekilde genişleteceğiz ve bu maddelerin rasyonel kullanımı için birkaç temel tavsiye oluşturmaya çalışacağız.

Başlangıç olarak şunu kabul etmeliyiz: Nasıl ki bazı insanlar tıbbi ilaçları sağaltıcı etkileri için değil de keyif verici özellikleri için alıyor, bazı insanlar da tütünü ve alkolü keyif verici özellikleri için değil de sağaltıcı etkileri için kullanıyorlar. On senedir her gün aynı farmasötik ilacı kullanan bir kişinin, o ilacı, on sene önce ilk verildiği günkü ihtiyaçları devam ettiği için mi, yoksa o ilacın etkileri hoşuna gittiği için mi almaya devam ettiğini söylemek zordur.

Bu nokta şu yüzden çok önemlidir: Birçok insan, doktorları belirli bir dönemde belirli bir problem için bir ilaç yazdığında, o

ilacın herhangi bir zaman ve hatta her zaman, orijinal şartlar mevcut olsa da olmasa da alınabileceğini düşünüyorlar. Bu yanlış ve genelde de tehlikeli bir varsayımdır: Sadece Amerika'da her sene 100.000'den fazla kişi farmasötik ilaçları kullanmanın doğrudan sonuçları yüzünden ölmektedir ve birkaç yüz bin kişi de bu ilaçlara ters tepki verdiği için hastaneye kaldırılmaktadır. 1993 Nisan'ında İngiltere'de, farmasötik zincir Boots, kalp ilaçları Manoplax'ın ölümcül olabileceğini ifşa etmek zorunda bırakılmıştı. Klinik deneyler konjestif kalp yetmezliği olan kişilerin 100 mg Manoplax aldıkları zaman "almayanlara kıyasla daha fazla ölüm riski taşıdıklarını" göstermiştir. Bu durum, ağır alkol ve tütün kullanımlarını kendilerine, legal olduklarına göre güvenli olmalılar diye telkin ederek rasyonalize eden insanlar için de geçerlidir. Her iki durumda da kullanıcı, kullandığı ilaçlar ile ilgili temel gerçekler konusundaki bilgisizliği, doktorlarının ve ilaç reklamlarının genelde bahsetmediği gerçeklerin sonucu olarak, ciddi, bazen ölümcül zararlar görür.

Sağlığını korumak ve uzun yaşamak isteyen kişiler, besinlerini seçerken uyguladıkları temel önlemleri, tıbbi ve keyif verici ilaçların seçimi konusunda da kullanmalıdırlar. Sadece satan insan tavsiye etti diye, içinde ne olduğunu araştırıp öğrenmeden, yeni çıkan bir besin ürününü alıp diyetinize ekleyip yemeye başlar mısınız? Besin seçimi için uygulanan kurallar ilaçlar için de geçerlidir. Eğer, doğal bitkisel, hayvansal veya mineral kaynaklardan üretilmişlerse kabul edilebilirler; eğer yapay kimyasal kaynaklardan sentezlenmişler ise reddedilmelidirler. Bu kural, daha önceki bölümde de anlatıldığı gibi, hem tıbbi, hem de keyif verici maddeler için geçerlidir; çünkü vücudunuz açısından, o maddenin zevk için mi yoksa terapi amacıyla mı alındığı fark etmemektedir. Her halükârda, kullanıcının bedeninde ve zihninde aynı fizyolojik ve psikolojik etkileri üretir.

Gelecek sefer doktorunuz, size yeni bir ilacın reçetesini yazdığında, ilacın temel içeriklerini anlatmasını talep edin. Birçok doktorun bu sorunun nasıl cevaplanacağı konusunda hiçbir

fikri yoktur, çünkü yazdıkları ilacın üretimi ile hiç ilgileri yoktur. Bununla beraber, kullanıcı olarak, ilacın içindekileri bilmek sizin hakkınızdır ve doktorunuzun da görevi sizi bu konuda bilgilendirmektir. GÇT’de doktorlar her zaman, hastalarına bitkisel reçetelerini hazırlamak için hangi bileşenlerin kullanıldığını, ve bitkilerin, çeşitli besinlere ve diğer ilaçlara nasıl tepki verdiğini anlatırlar; böylece hastalar kişisel gereksinimleri doğrultusunda belirli bileşenlerin eklenmesini, çıkarılmasını veya değiştirilmesini talep edebilir. Eğer hastalar modern farmasötik ilaçların nelerden yapıldığını bilselerdi, birçoğu o kadar tiksiniirdi ki onları almayı reddedip geleneksel tıbbi tercih ederdi. İçinde ne olduğunu, nasıl yapıldığını veya diğer şeylerle nasıl reaksiyona gireceğini bilmeyen bir doktorun lafıyla bir hapi yutmak kesinlikle ilaç kullanmanın rasyonel bir şekli değildir.

Tıbbi veya keyif verici olarak kullanılacak ilaçlar konusunda verilecek kararda göz önüne alınacak en önemli nokta, doğal organik kaynaklardan üretildiklerinden ve toksik kimyasal içermediklerinden emin olmaktır. GÇT ve ayurveda gibi geleneksel tıpta, tıbbi ilaçlar her zaman bitkilerden, minerallerden ve hayvansal parçalardan üretilmişlerdir ve afyon, kenevir, boru çiçeği ve birçok diğer esritici yan etkisi olan bitki “keyif verici maddeler” diye ayrı özel bir gruba ayrılmamıştır. Esritici etkileri olan birçok tıbbi ilacın bazen keyif verici amaçlarla kullanıldığı bir gerçek olmasına rağmen yine de, hâlâ sağaltıcı özellikleri olan yasal tıbbi ilaçlar olarak kalmışlardır ve nadiren keyif verici olarak kullanımları, sadece kullanan kişiyi ilgilendirir. Tüm bitkisel esriticiler doğal kaynaklardan elde edilen organik bileşikler olduğu için, ister tıbbi, isterse de keyif verici amaçlarla makul oranda kullanımları insan sağlığına ciddi zararlar vermez ve metabolitleri vücuttan kolayca atılır.

Geçmişte, bir hastanın, afyon veya kenevir gibi esritici yan etkileri olan bir tıbbi bitkiye sağaltıcı amaçlarla ihtiyacı olduğunda, bu “keyif verici” yan etkiler, kişilerin eğilimlerine bağlı

olarak, ya ikramiye ya da sıkıntı olarak algılanır, fakat hiçbir zaman, günümüzde olduğu gibi yasal bir konu haline gelmezdi. Bunun iyi bir örneği, AIDS ve kanser hastalarının acıyı kontrol altına almak, iştahlarını geri kazanmak, sindirime ve özümsemeye yardımcı olmak amacıyla kenevir içmeleri, bunun bu amaçlarla içilebilecek tek bitki olduğunun ispatlanması ve doktorlar tarafından yazılan ağızdan alınan sentetik alternatiflerinin hiçbir işe yaramamasıdır. Bu bitki içildiğinde “kafalarının iyi olması”, bu hastaların bazılarının hoş bir his olarak karşıladığı, bazılarının ise sıkıntı veren bir durum olarak tolerans gösterdiği bir yan etkidir, fakat esas kullanım amaçları değildir. Gerçekte, doktorlar AIDS ve kanser hastalarına düzenli olarak, yıkıcı yan etkileri olan ve onları öldürebilecek, aşırı toksik kemoterapi ve diğer tehlikeli farmasötik ilaç tedavileri uyguladılar, fakat bu etkiler onları bu ilaçları yazmaktan alıkoymaz. Buna rağmen, hastalar durumları için onlardan, faydası ispatlanmış ve zararsız esritici yan etkileri olan tıbbi bir bitkiyi talep ettiklerinde, bunun “tehlikeli madde” olduğunu ileri sürerler. Günümüzde, birçok insanın bu konuda kafasının karışık olmasına şaşmamak gerekir.

Geleneksel tıp hâlâ bitkiler veya doğal ürünler üzerine kuruluyken, modern allopatik tıp, farmasötik endüstri tarafından üretilen ve doktorlar tarafından neredeyse her türlü hastalık için yazılan kimyasal olarak sentezlenmiş ilaçlar kullanır. Bu ilaçların birçoğu, katran gibi yüksek oranda toksik, genelde karsinogenik kimyasallardan üretilirler. Katran petrol endüstrisinin zehirli bir yan ürünüdür ve kimyagerler, bazıları ağrı kesiciler ve uyku ilaçları gibi esritici etkilere sahip olan geniş bir kimyasal ilaç grubunun sentezlenmesinde kullanılabileceğini keşfedene kadar, tehlikeli atık olarak kabul edilirdi. Birçok farmasötik ilaç vücuttan atılımı çok zor olan inorganik maddelerden üretilir ve toksik kalıntıları karaciğere ve diğer dokulara anlatılmaz zararlar verir. Tüm kimyasal ilaçlar kanda yüksek oranda asit oluşturan reaksiyonlara sebep olurlar ve vücudun kendini

temizleme ve atılım fonksiyonlarını bastırırlar; bu da ciddi bir kan zehirlenmesi durumu ile sonuçlanır. Sadece kısa süreli bir terapi için kesinlikle gerekli olmaları durumu haricinde, sentetik farmasötik ilaçların kullanımından kaçınmalı ve doğal bitkisel ilaçlar tercih edilmelidir.

Keyif verici ilaçların kullanımı ile ilgili de aynı tavsiye geçerlidir. Eğer doğal kaynaklardan üretiliyorlarsa ve kimyasal olarak kirletilmemişlerse, nispeten kullanıcıya daha dostturlar; eğer sentetik kökenli iseler, gerçekten "tehlikeli maddelerdir". "Speed", "ecstasy" gibi tüm amfetaminler ve diğer "yükseltenler", uyku ilaçları, yatıştırıcılar, sakinleştiriciler ve diğer tüm "düşürenler", eroin ve kokain de dahil olmak üzere diğer tüm kimyasal narkotikler bu ikinci gruba girerler. Eroin ve kokain, afyon ve koka gibi doğal bitkilerden üretilmelerine rağmen, arıtım sürecinde o kadar çok endüstriyel çözücü ve diğer toksik kimyasal kullanılır ki, bu iki madde de tehlikeli sentetik narkotikler haline gelir. Eğer çok ciddi bir ağrınız ve doğal narkotik bir ağrı kesiciye ihtiyacınız varsa, doktorunuzdan morfin veya kodein isteyiniz; her ikisi de bütün bitkisel afyondan çıkartılan organik alkaloidlerdir ve insan metabolizması ile uyumlu olup vücuttan kolayca atılırlar.

Keyif verici amaçlarla kullanılan farmasötik maddeler en tehlikelileridir, çünkü hepsi doğal nörolojik fonksiyonları bastırarak veya atlayarak, doğrudan beyin ve merkezi sinir sistemini uyarmak veya yatıştırmak üzere tasarlanmışlardır; toksik metabolitleri ciddi davranış ve duygu bozuklukları yaratırken, hassas beyin ve sinir dokularında kalıcı hasara sebep olabilir. Bu nöro-aktif kimyasal maddeler aynı zamanda yüksek oranda bağımlılık yapıcıdır. Çoğunlukla inorganik oldukları için, toksik kalıntılarını vücuttan atmak, doğal organik bileşiklere kıyasla çok daha zordur ve bu da, bağımlılık süreçlerinin kırılmasını ciddi biçimde güçleştirir. Bu tür maddelerin kullanımı maddelerin vücutta yarattıkları hasara değmez ve "rasyonel retoks" prensipleri uyarınca kullanıma da rahatlatmaz.

Yine de, eğer sentetik farmasötik maddeleri kullanmanızı gerektiren bir durum varsa, günlük alkol ve tütün kullanımı ile ilgili önerilenlere benzer önlemler almalısınız. Her gün, bu maddelerin kanınızda ve karaciğerinizde kalan toksik metabolitlerinin atılımına yardım etmek amacıyla, fazladan, tercihen iyonize, birkaç bardak alkalik su için. Kanınızı temiz tutmak için ekstra C, E vitaminleri ve betakaroten gibi antioksidan takviyeler ve aynı zamanda “yeşil besin” alın. Özellikle kimyasal olarak üretilmiş maddelerin uzun süreli kullanımında, kanı arındırmak ve hücresel sıvıları bu maddelerin vücutta bıraktığı asit ve inorganik toksin kalıntılarından temizlemek için her hafta birkaç gün veya her ayın bir tam haftası boyunca sıvı bentonit (kil suyu) iyi bir fikirdir. Negatif yüklü bentonit molekülleri vücut sıvılarını sulandırır ve halıdan tozları çeken elektrik süpürgesi gibi pozitif yüklü toksik partikülleri soğururlar ve bu tür toksinlerin vücutta birikmesine izin verildiği zaman oluşacak hasarları önlerler.

Dengelenmesi gereken diğer bir durum ise, özellikle doğrudan merkezi sinir sistemini etkileyenlerin ve esritici özellikleri olanların genelde sebep olduğu şiddetli kan şekeri düşmesidir. Bu tür maddeler beyindeki ve sinir hücrelerindeki metabolik aktiviteyi önemli ölçüde artırarak, beyin ve sinir dokularının kullanabildiği tek yakıt olan glikoza olan gereksinimi de fazlalaştırır. Sonuç olarak, bu maddeler kanda var olan tüm glikoz stokunu çekerek, kanda ani bir şeker düzeyi düşüşüne sebep olurlar. Bu da sırasıyla, baş dönmesine ve uyuşukluğa, güçsüzlüğe ve şaşkınlığa, ürpertiye ve çarpıntıya ve diğer istenmeyen hipoglisemi¹⁵⁷ semptomlarına yol açar; çoğu kez anksiyete ataklarını da tetikler.

Bu etkiyi geçirmenin en iyi yolu, bal, akçaağaç şurubu veya çiğ şekerkamışı gibi konsantre doğal tatlandırıcılar içeren besinler veya muz, papaya veya şeftali gibi tatlı olgun meyveler

¹⁵⁷ Hipoglisemi: Düşük kan şekeri seviyesi –çn.

yemektir. Hepsinden iyisi, yüksek miktarda doğal glikoz veya “kan şekeri” içeren taze kara üzüm yemek veya taze sıkılmış üzüm suyu içmektir. Meyvelerin çoğunda ve doğal tatlandırıcılarda bulunan früktoz ve diğer kompleks şekerlerin aksine, glikozun beyin ve sinirler için yakıt olabilmek adına vücutta dönüşmesi gerekmez. Üzümdeki glikoz doğrudan mideden kana emilir ve düşük kan şekeri semptomlarında hızlı bir rahatlama sağlar. Kara üzüm, karaciğeri ve kanı arındırarak kimyasal maddelerin ürettiği toksik metabolitlerin hasarlarına karşı vücudu koruyan elementler de içerir. Bu yüzden, taze kara üzüm yemek, hipogliseminin “şeker hüznü” için hızlı bir tedavidir ve farmasötik ilaçların sert etkilerini yumuşatmak için de iyi bir yöntemdir.

Detoks/Retoks Saatlerinizi Kurmak

Sağlığınıza korumak, hastalıkları önlemek ve yaşamınızı uzatmak için anahtar strateji, kişisel yaşam stilinizi bedeninizin temel biyoritminin doğal düzenine uydurmak ve günlük alışkanlıklarınızı, vücudunuzun iç “detoks/retoks saatlerinin” arınma ve iyileşme tepkilerinin periyodik döngülerini aktive edeceği şekilde düzenlemektir. Detoks/retoks döngüsel bir süreçtir: Kan ve doku kirliliği kritik noktaya ulaşana dek zamanla artar ve bu noktada bedenin kendi detoks mekanizmaları devreye girer, tehditkâr toksinleri hızla atar, böylece başlangıçtaki arılık durumu ve fonksiyonel denge tekrar sağlanır; sonra diğer bir retoks süreci başlar ve bu böyle devam eder gider. Bu, vücuttaki yin ve yang’ın başlangıçtan beri var olan özsel etkileşiminin fizyolojik manifestosu olduğu gibi, doğanın tüm boyutlarında işleyen ve vücutta, zamanın birbiriyle kesişen ardışık döngüleriyle -günlük, haftalık, aylık ve yıllık- birlikte hareket eden, aynı kutupsal prensiptir (Şekil 12).

İnsanların hileleri veya dış müdahaleler olmadan doğal işleyişine izin verildiğinde, vücudun kendini kirletme ve kendini arındırma döngüleri, sağlığı destekleyip yaşamı uzatan homeos-

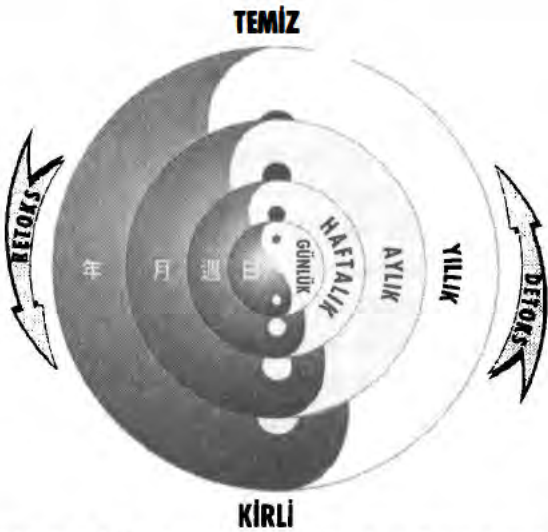
tazik¹⁵⁸ dengeler kurarak, verimli ve problemsiz bir biçimde çalışırlar. Bununla beraber, doğanın dikkatlice dengelenmiş yaşam denklemlerine dahil ettiğimiz denatüre diyetler, kimyasal maddeler, elektromanyetik ve mikrodalga kirlenme, pis hava ve su gibi yapay faktörler için, bu etmenlerin iç detoks/retoks döngülerimizde yarattığı sapmaları ve dengesizlikleri telafi etmek amacıyla özel düzeltici önlemler almak zorundayız. Vücudunuzun doğal detoks/retoks ritmini tekrar oluşturmak için en etkili yol, kişisel yaşam stilinizi, vücudunuzun kendini arındırma mekanizmalarının toksik aşırı yüklenme ile, günlük, haftalık, aylık ve senelik bazda baş edebileceği şekilde değiştirmektir.

Giriş bölümünde yaptığımız araba bakımı benzetmesini kısaca tekrar hatırlayalım. Nasıl ki, bir arabanın sorunsuz ve bozulmadan çalışması ve kilometre ömrünün uzatılması için düzenli olarak motorunun ayarlanmasına, parçalarının temizlenmesine ve yağının ve diğer sıvılarının bütünlenmesine ihtiyacı varsa, insan vücudu da, sağlığını korumak, hastalıklardan korunmak ve yaşamını uzatmak için düzenli bakıma ve içsel arınmaya ihtiyaç duyar. Bir araba gibi, ana senelik bakım ve tamir programlarının yanı sıra, insan vücudu da, aşırı yıpranmayı, hırpalanmayı ve toksik atık üretimini engellemek üzere günlük bazda ilgi ve doğru yakıtı ihtiyaç duyar. Senelik ve günlük bakıma ek olarak, vücudun performansını artırmak ve yıpranma oranını azaltmak için haftalık ve aylık bazda da yapılacak şeyler vardır.

Yıllık bakım

Senelik bazda, periyodik olarak kanınızı ve dokularınızı temizlemek, vücudun dengesini onarmak ve hayati fonksiyonları yenilemek için en iyi yöntem, Bölüm 6'da anlatılan, yedi günlük detoks ve kolon yıkama ile beraber iç arındırma orucu-

158 *Homeostazi*: Biyolojik sistemlerin, yaşam için en uygun koşullara uyum sağlarken dengelerini korumalarını sağlayan kendi kendini düzenleme süreci -çn.



Şekil 12 Doğal detoks/retoks döngüleri ve "zaman çarkları"

dur. Bu, yaşamı uzatmak için de en etkili metotlardan biridir. Bu program bağırsak duvarlarında biriken mukus ve çürütücü atıkları çıkartır; böylece kan ve doku kirlenmesinin ana sebebini elimine eder. Bu toksik atıklar, doku bozulmasının, organ yetersizliğinin, bitkinliğin ve yaşlanmanın diğer semptomlarının esas sebebi oldukları için, senede bir kez yedi günlük oruç ve kolon yıkama aracılığı ile vücuttan toptan atılmaları, yaşlanma sürecini yavaşlatmak ve yaşam süresini uzatmak için en iyi yöntemdir. Bu detoks döngüsünde, kanı tamamen temizlemek, dokuları ve hücresel sıvıları arındırmak için tam olarak yedi günlük bir oruç gereklidir; her sene düzenli olarak uygulandığında, her türlü hastalığın ve yıpratıcı koşulun başı küçükken ezilir ve gelişmeye fırsat bulamaz.

Her sene bir haftalık arınma orucu, aynı zamanda, eski besin bağımlılığını kademeli olarak bırakmak ve kötü beslenme alışkanlıklarını kırmak için bir yoksunluk programı olarak da uygulanabilir. Bu programı her uyguladığınızda, tamamen yeni yiye-

cek seçeneklerine adapte olmak ve daha iyi beslenme alışkanlıkları edinmek kolaylaşacaktır. Bu senelik “ev temizliği”, sene içinde aşırı yemek, içki ve eğlenceye kendinizi biraz fazla kaptırdığınızda vücudunuzda oluşan kalıntı toksik enkazı, ciddi bir hasara sebep olmadan, tek seferde temizleyip atmanızı sağlar.

Sağlığı ve uzun yaşamı destekleyen diğer bir senelik bakım yöntemi ise, izninizin bir bölümünü “sağlık tatili” olarak sevdiğiniz bir yerde geçirmeniz olacaktır. Bu yeni tatil türü gittikçe daha popüler olmakta ve birçok spa ve sağlık merkezi çeşitli detoks ve iyileşme terapileri içeren sağlık tatili paket programları sunmaktadır. Alışıldık tatil planlarının genel karakteristiği olan, enerjinizi tüketen ve telaşlı bir hareketlilikle bedeninizi kirleten faaliyetler yerine, stres ve günlük yaşamın gerginliğinden uzaklaşacağınız rahat bir spa merkezinde, lüks bir sahil beldesinde veya basit bir dağ kulübesinde, sadece taze az pişmiş vejetaryen yemekler yiyerek, sadece alkalik saf su içerek, yorgun ve toksik bedeninizi helyoterapi, bitkisel buhar, sıcak mineral banyoları, masaj veya sadece hamakta uyuyarak bedeninizi ve zihininizi şımartacağınız, gerçek bir tatil sunun kendinize. Pahalı restoranlara gitmeyerek, süslü gece kulüplerinde dans etmeyecek, alışveriş yapmayarak ve sıradan tatillerin savurganlıklarından kaçınarak tasarruf ettiğiniz parayla saf, basit yiyecekler, vücudunuzu kirletip zarar vermek yerine, onu onaran ve arındıran temel sağaltıcı servisler satın alabilirsiniz. İşe yorgun ve hiç durmadan devam eden partiler yüzünden akşamdan kalma dönmek yerine, günlük rutinlerinize yenilenmiş canlılığınız ve şarj edilmiş gücünüzle devam edin. Partilere katılmak isterseniz, bunu hafta sonlarında yapın ve her partiden sonra kendinize dinlenmek için en az bir tam gün ayırın. Bununla beraber, uzun tatillerinizi gerçekten dinlenmek ve gevşemek için kullanın.

Aylık bakım

Vücudun aylık bakımı için uygulanan geleneksel bir Asya yöntemi şudur: İç arınma ve onarım sürecinizi yeni ay çevrimiy-

le zamanlamak üzere, her yeni ay başlangıcında üç gün sadece su ve taze sıkılmış meyve suyu tüketin. Bu yöntemin detoks yararlarını artırmak üzere, bu üç günün her birinde suyla beraber bir veya iki doz psyllium tohumu alın. Bu, bağırsaklarınızı kokuşmuş sindirim enkazından temizleyeceği gibi psylliumun şişerek genişleme özelliği yüzünden açlığınızı daha az hissetmenize sebep olacaktır. Bu süreç, diğer toksik atıklarla beraber vücuttan parazitleri de atmak üzere günlük Zapper uygulamaları için de iyi bir fırsat olacaktır.

Bazı insanlar, özellikle çok et tüketenler, işlerini ve diğer günlük aktivitelerini aksatan ana detoks reaksiyonunu tetiklemeden, her ay üç gün sadece meyve ve suyla beslenemezler. Bu durumda, her ayın bir haftası boyunca, hiç et, yumurta ve süt ürünleri tüketmeden, sadece vejetaryen diyetlerle beslenecekleri daha yumuşak bir program uygulayabilirler. Bu, üç günlük meyve ve su programı kadar arındırıcı olmasa da, hayvansal ürünler yemenin vücutta yarattığı en büyük sağlık problemi olan, kanda ve dokulardaki asidozu dizginler. Her gün et, yumurta ve süt ürünleri yemeye alışmış bir kişi için, her ay yedi gün boyunca sadece taze sebze, meyve ve tam tahıl yemek, bir çeşit yarı oruç yerine geçer ve gerçek bir orucun yoğun detoks reaksiyonlarını ve "iyileşme krizini" yaşatmaz. Bu aynı zamanda, et yiyen kişiler için, hayvansal ürünleri diyetlerinden çıkarttıklarında kendilerini ne kadar daha iyi hissedeceklerini anlamak ve kademeli olarak gerçek sağaltıcı arınma orucunu -önce sadece bir gün, sonra üç gün ve son olarak da yedi gün- deneme yolunda ilerlemek için çok iyi bir yöntemdir.

Haftalık bakım

Vücudunuzu düzenli olarak arındırmak ve tekrar dengelemek için uygulanabilecek diğer bir alternatif program da, her haftanın bir günü sadece su ve taze meyve tüketmektir. Bu, bağırsaklara artık atılımındaki gecikmeyi telafi etme fırsatı verirken, sindirim organlarına dengesini tekrar kazandırır ve

kandaki ve dokulardaki pH değeri düzeltir. O günde, hiç pişmiş besin tüketilmediği için, normalde sindirim amaçlı kullanılan enzimler, doku temizlenmesine ve bağışıklık fonksiyonlarına yardımcı olmaya yönlendirilirler.

Haftanın bu gününün arındırıcı ve iyileştirici yararları, Epsom veya Kelt deniz tuzları ve altıntop, biberiye veya adaçayı gibi bitkisel öz yağları katılmış sıcak bir banyo ile daha da artırılabilir. Derin doku masajı, bitkisel buhar ve enfraruj sauna, bir günlük gevşeme ve rahatlamanın tekrar dengeleyici ve arındırıcı faydalarını güçlendirir. Aslında, 24 saat boyunca dinlenmek ve pişmiş besinlerden kaçınmak, bedeninizi, sinir sisteminin parasempatik kolunun iyileştirici konumunda tutar ve günlük hayatın stresine ve gerilimine verilen bu kısa mola, vücudu şarj edip tekrar dengelemek ve haftalık aşınma ve yıpranmanın yarattığı minör doku hasarını onarmak için yeterlidir. Eğer bunu her hafta uygularsanız, stres yerine dinlenme, atık birikmesi yerine atılım ve yıpranma yerine yenilenme ile geçen, yılda toplam 52 gün eder. Bu haftalık programların, sağlık ve uzun yaşam ile ilgili birikerek artan faydaları, neredeyse su ve sebze ile her ayın üç günü tutulan oruçlarınkine denktir; her ay ardışık üç günü katı gıda yemeden geçirmeyi tercih etmeyen insanlar için iyi bir alternatiftir.

Günlük bakım

Sağlığı ve uzun yaşamı günlük bazda desteklemenin en iyi yolu, hava ve su elementlerinin günlük detoksa ve kanın doğru olarak dengelenmiş konumda tutulmasına yardım etmesini sağlamaktır. Mideden asidi ve mucusu yıkamak, kana alkali desteği sağlamak, hücrelerde ve dokularda rehidrasyonu sağlamak üzere, her sabah ilk iş, iki bardak alkalik, iyonize ve mikro kümelenmiş su için. Bu enerjileştirilmiş alkalik su takviyesi kanda ve bedenın tüm diğer hayati sıvılarında doğru pH dengesini kurar ve optimum enerji üretimi için gereken iyonize alkalik mineraller ile hücrel metabolizmayı destekler. Her güne böyle

başlamak, bir önceki günden kalan asit ve toksinleri atıp kanınızı ve dokularınızı saf ve doğru dengelenmiş su ile bütünleyerek gün boyunca optimum metabolizma verimliliği için gerekli koşulları oluşturur.

Sabah kahvaltıdan önce, iki bardak suyu içtikten hemen sonra yapılacak 15-20 dakikalık *tu-na* veya diğer *chi gung* nefes egzersizi, hava elementinden yararlanmanızı sağlayacaktır. Sabah erken saatlerde yapılan derin nefes egzersizi, artık karbondioksitin ve diğer gaz atıkların kandan elimine edilmesini, kanın ve hücresel sıvıların taze oksijen ve negatif iyon enerjisi ile bütünlenmesini sağlar. Derin diyafram nefesi aynı zamanda kanı da alkalik yapar ve vücudun genelinde doğru pH dengesini kurar. İki bardak saf alkalik suyun ardından 20 dakikalık derin nefes gerçek "şampiyonların kahvaltısıdır" ve bu basit sabah rejimi sadece hayatınıza seneler katmakla kalmaz, senelerinize de hayat katar.

Her güne sudan ve havadan alkali ve oksijen desteği ile başlamaya ek olarak, günlük doğru kişisel sağlık bakımı, diyetinizin besin bağdaştırmanın temel kurallarına göre düzenlenmesini ve içsel arınmaya yardım eden, eksiksiz besin dengesini sağlayan birkaç özel takviye ile tümlenmesini gerektirir. Bitkisel detoks çayları, "yeşil besin", sindirim enzimleri ve çeşitli spektrum vitamin ve mineraller, vücudun dengesini korumak ve günlük bazda doğru beslenmesini sağlamak amacıyla mantıklı bir şekilde kullanılabilir. Yiyecekleri, optimum besin sağlarken minimum toksik atık üretecekleri biçimde tüketirsek, vücudun günlük atılım ve kendini arındırma döngülerinin aşırı yüklenmesini ve doku kirliliğinin zarar verebilecek düzeylere çıkışını engelleriz. Vücuttaki toksin düzeyini ne kadar düşük tutarsanız, yaşam süreniz o oranda uzar.

“Endişelenme, Mutlu Ol, Kendini İyi Hisset”

Popüler televizyon dizisi *Dallas*’ta kötü, hırçın JR karakterini canlandıran aktör Larry Hagman’ın kartvizitinin üst bölümünde bu altı kelime yazılıdır. Yaşamının 50 senesini kahvaltıda ve öğlen yemeğinde şampanya ve portakal suyu içip akşamüstü ve akşam boyunca da votka portakal suyu ile devam ettikten sonra, sonunda karaciğeri, kronik alkol zehirlenmesi yüzünden çöktü, çalışmamaya başladı ve yandı. Tek kurtuluş ümidi, istatistik olarak başarı şansı, özellikle de altmışlarının sonlarında yaşamını alkolik olarak geçirmiş birisi için çok az olan, komple karaciğer nakliydi.

Yine de, Hagman bu zor sınavda hayatta kaldı ve bugün hâlâ JR’ı ünlü yapan o başarılı düzenbaz gülümsemeyi yüzünde taşıyor. Canlılığını tekrar kazanıp yaşam stilini değiştirdikten sonra, Hagman bu yeni hayatından en az eskisi kadar keyif almaktadır. “Endişelenme, mutlu ol, kendini iyi hisset” felsefesini eski “keyif verici” içki günlerinde uyguladığı kadar, bugünkü “sağaltıcı” kurtuluş evresinde de uygulayan Hagman, her ikisinin de risklerini atlatmayı ve her ikisinden de eş düzeyde keyif

almayı başarmıştır. “Tedavisi olmayan” bir hastalıktan, tamamen iyileşmeye giden yolda gülerek yürümüş diğer bir kişi olan Norman Cousins ise anılarında, “Yaşama isteği teorik bir soyutlama değil, sağaltıcı özellikleri olan psikolojik bir gerçekliktir,” diye yazmıştır. “Pozitif düşüncenin gücü” o kadar etkilidir ki, modern tıbbın onarılamaz ve ölümcül dediği şartlarda bile bedeni, kendisini tedavi etmesi için uyabilir.

Hagman’ın parolasında yansıttığı “JR” yaklaşımının tasasız, vurdumduymaz hedonizmi sadece neşeli bir slogandan çok daha fazlasıdır. “Endişelenmediğiniz” zaman böbreküstü bezleriniz, bağışıklık tepkinizi bastıran ve sinir sisteminizi hipertansiyon ile tüketen kortizon gibi stres hormonlarını salgılamaz. “Mutlu olduğunuzda”, beyniniz nöropeptitler salgılar ve bu “mutlu hormonlar” endokrin sisteminin bezleri ile direkt olarak haberleşir ve iyileştirme hormonlarının ve diğer bağışıklık faktörlerinin “musluğunu açmasını” söyler. Mutlu bir zihin tarafından üretilen nöropeptitler ile sağlıklı bir beden için gereken iyileştirme hormonları arasındaki biyo-geribildirim kaçınılmaz sonucu olarak, hem vücudunuzda hem de zihninizde kendinizi “iyi hissedersiniz”. Dengelenmiş sağlık ve mutluluk durumu, özel sinir yolları ve endokrin kanalları yoluyla vücudun her tarafı ile iletişime geçen salgılar sayesinde devam eder.

Doğru yaklaşım, yaşamın tüm bakış açılarında olduğu gibi, sağlık konusunda da en temel faktördür; fakat hayatta teknik ve disiplin gerektiren şeyler de vardır ve detoks bunların en önemlilerinden biridir. Detoks, çay partisi değildir. Özellikle başladığınızda yüksek oranda toksikseniz, yorucudur ve bazen de çok zor ve yorucudur. İç arınma süreci kademeli olarak daha derinlerdeki dokulara ulaştıkça ve kana atılım için daha çok toksin bırakıldıkça, baş ve beden ağrıları, uykusuzluk ve halsizlik, ateş ve titreme, aşırı hassasiyet ve sinirlilik gibi hoş olmayan detoks semptomları kendini gösterir. Detoks sırasında kendinizi ne kadar kötü hissederseniz, programın o kadar iyi gittiğini ve bedeninizden o denli çok toksin atıldığını bilmek rahatlatıcıdır.

ancak bu sürece katlanmak zorundasınız. Seneler süren gelişigüzel beslenme, içki ve diğer dikkatsiz alışkanlıklar yüzünden vücudunuzda biriken toksinlerin, bir veya iki haftalık yoğun, disiplinli bir detoks programı sayesinde atılabileceğinin ve hasarın büyük ölçüde giderilebileceğinin farkına varmak da övgüye değerdir. Bu, doğru tekniklerden fazlasını gerektirir – aynı zamanda doğru yaklaşım da zorunludur. Zaman, sabır ve gerçek bir dinlenme ve gevşeme süreci şarttır.

Pozitif düşünce gücünün mümkün kıldığı en büyük başarılarından biri, mutlu bir zihin ile sağlıklı bir beden arasındaki bütünleyici ilişkiyi harekete geçirmektir. Zihnin pozitif durumu ile sağlığın pozitif durumu arasındaki nöro-immünolojik ilişki modern tıp tarafından psikonöroimmünoloji veya PNI olarak adlandırılmaktadır, fakat geleneksel holistik tıpta, yaşamın temel gerçeği olarak binlerce yıldır bilinmektedir. *Dahili Tıp Klasığı* olarak bilinen 2000 senelik eski bir Çin tıp metninde, “Eğer kişi içinde rahatsız edilmemiş bir ruh koruyabiliyorsa, hiçbir hastalık ortaya çıkmaz,” diye belirtilir. *Maksimum Bağışıklık*’ta, Dr. Michael Weiner aynı terimleri daha teknik kelimelerle ifade eder ve, “Zihnimizi nasıl kontrol edeceğimizi öğrendiğimizde, biyokimyasal gerçekliğimizi kontrol eden ince hormonsal değişiklikler ortaya çıkar,” diye yazar.

Bu, zihin tarafından vücutta uyarılan ince hormonsal değişiklikler arasında “plasebo etkisi de” sayılabilir. Bu etki, şeker verilen, fakat hastalığını iyileştirecek yeni bulunan mucize bir ilaç aldığı söylenen hastanın, öylesine umut dolu ve mutlu olması ve kendi iç iyileşme mekanizmalarını tetikleyerek tamamen iyileşmesi olarak tanımlanabilir. Plasebo etkisi, tamamen beyinden gelen “mutlu nöropeptitler” ile endokrin sistemindeki “sağlıklı hormonlar” arasındaki iyileştirici biyo-geribildirim tarafından üretilir ve yeni ilaçlar için yapılan birçok klinik deneyde, plasebo da ilacın işe yaradığı sıklıkta tedavi sağlamaktadır. Bu, çok insansı iyileşme tepkisini farmasötik şirketler talihsiz bir baş belası olarak yorumlamakta ve çabuk bir biçimde

belirsiz bir rastlantı olarak yok saymaktadırlar, ancak gerçekte, herhangi bir rahatsızlığın tedavisinde pozitif bakış açısı ilk ve en önemli adımdır ve ana “aktif içerik” haptan değil, zihinden sağlanır.

Pozitif düşünce gücü ne kadar yapıcı ise, karamsarlığın gücü ve negatif duygular da, sağlık ve uzun yaşam için o denli yıkıcıdır. Stres ve zihinde yarattığı olumsuzluklar, Batı dünyasında olduğu kadar yeni gelişen Asya toplumlarında da hastalıkların ve yıpratıcı koşulların temel sebebi haline gelmiştir. Kortizon ve diğer stres hormonları, kalp hastalıkları, kanser, felç, yüksek tansiyon, kronik enfeksiyonlar, ülser, bağışıklık eksikliği ve diğer pek çok engelleyici koşul için uygun şartları hazırlar. Kortizon gibi stres faktörleri aynı zamanda, modern endüstrileşmiş ülkelerdeki yüksek intihar oranları ile de ilişkilendirilmektedir. Dr. Wiener’in *Maksimum Bağışıklık*’ta belirttiği gibi, “psikolojik stres, bağışıklık defansımızı bastıran güçlü hormonlar salgılatır”. *Doğru Ye veya Genç Öl*’de Dr. Cass Igram, stres ve negatif duyguları kanserin ve bağışıklık eksikliğinin temel sebebi olarak ortaya koyar:

“Stresin kanser sebebi olarak rolü o kadar büyüktür ki, kanser vakalarının yüzde 80’inin doğrudan sebebinin zihinsel baskı veya gerilim olduğunu söylersek abartmış olmayız. Keder, sıkıntı, korku, endişe ve öfke vücut fonksiyonları üzerinde çok kötü etkileri olan duygulardır. Araştırmacılar, bu duygular yüzünden beyin, bağışıklık sistemi üzerinde yoğun durdurucu etkileri olan kimyasallar salgıladığını keşfettiler. Bilim adamları beyinden bağışıklık hücrelerine iz sürüp negatif duyguların bağışıklık hücrelerini tamamen durdurabileceğini ispat ettiler.”

Negatif ve pozitif duyguların insan sağlığı ve uzun yaşam ile ilgili belirleyici olmasına benzer şekilde, doğru pH dengesi bedenin ve zihnin dengesi üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Alkalik kan ve hücresel sıvılar, sağlıklı bir bedeni ve mutlu bir zihni des-

teklerken, kanda ve dokulardaki asidoz hastalığa ve düşüşe yol açar; depresyona, gerginliğe, öfkeye, korkuya ve diğer zihinsel ve duygusal negatif durumlara sebep olur. Buna örnek olarak, günümüzde aşırı rafine şeker, nişasta ve süt ürünleri tüketen çocuklardaki ciddi asidoz gösterilebilir: Bu tür diyetler sadece diyabete, obeziteye, diş çürümelerine ve diğer fiziksel bozukluklara sebep olmakla kalmaz, aynı zamanda, kan ve dokularda yarattığı yüksek asitlik nedeniyle hiperaktiviteye, konsantrasyon bozukluğuna, şiddete, depresyona, intihara ve diğer zayıf düşürücü davranış bozukluklarına da yol açar. Amerika'daki doktorlar, bu büyüyen problemin semptomlarını bastırmak üzere çocuklara güçlü amfetaminler ve antidepresanlar verdiler; fakat bu kimyasal ilaç terapisi problemin kaynağı olan sebebi daha da kötüleştirdi. Bu gibi durumlarda, esaslı bir detoks, kanın ve dokuların tekrar alkalik yapılması süreci ve bunları takiben sıkı bir diyet reformu, hem çocuklarda, hem de yetişkinlerde kronik asidozun sebep olduğu fiziksel, zihinsel ve duygusal bozuklukları düzeltmek için yeterli olacaktır. Gerçek bir iyileşmenin meydana gelebilmesi için, bedenin ve zihnin durumunun madeni bir paranın iki yüzü gibi algılanmaları ve aynı şartların birbirinden ayrılmaz yönleri olarak tedavi edilmeleri gerekir.

Neredeyse herkes, “yiyip, içip, eğlenmek” ister fakat çok az insan “yarın” ölmeyi diler. İnsan vücudu hem bir ırgattır, hem de hayatın hazlarından zevk almak için bir vasıta. O yüzden, vücudunuzun sizi yarı yolda bırakıp hasta yatağına veya tekerlekli sandalyeye mahkûm etmemesi için, onu nasıl doğru çalıştıracığınızı ve bakım yapacağınızı öğrenmeniz gerekir. İnsan vücudu genetik olarak 120 sene dayanacak şekilde tasarlanmıştır, kazalar ve öngörülemeyen olaylar haricinde, doğal 120 senelik yaşam süresi boyunca tamamen fonksiyonel kalabilir – eğer bu süreç boyunca doğru bakım yapılırsa. Sonuna dek aktif kalamadıktan ve keyif alamadıktan sonra uzun yaşamanın bir anlamı yoktur; ve bu, hayatın temel gerçeklerine ve fonksiyonlarına dikkatle itina göstermeyi gerektirir.

Doğru yaklaşım en önemli faktörlerden biridir; diğer her şey ona bağlıdır ve doğru yaklaşım olmadan sağlığı korumak ve iyileşmeyi sağlamak imkânsızdır. Hasta, alaycılık, güceniklik, öfke, paranoya, karamsarlık veya diğer bir duygusal rahatsızlıktan kaynaklanan davranış problemi yaşıyorsa, herhangi bir fiziksel temizlenme terapisinden faydalanabilmek için önce düşüncelerini ve duygularını arındırmalıdır. Negatif duygusal ve zihinsel durumlar, sadece vücudun detoks ve iyileşme tepkilerinin önünü kapatmakla kalmayıp sürekli bir toksik metabolit akışına ve asidik reaksiyonlara da sebep olurlar; böylece, herhangi bir iyileşme terapisinin pozitif faydalarını da yok ederler.

Deneyimler, insan sağlığının durumu ve yaşamın süresiyle ilgili, neşe, sevgi ve umut gibi zihinsel faktörlerin, diyet, bitkiler ve egzersiz gibi sağaltıcı fiziksel faktörlere kıyasla, daha belirleyici olduğunu göstermiştir. Nasıl dinleneceklerini ve hayattan zevk alacaklarını bilen ve “endişelenme, mutlu ol, kendini iyi hisset” parolasıyla hareket eden insanlar, canlarının istediği gibi yiyip, içip yaşamalarına rağmen, sürekli sağlığı için endişelenip ölüm korkusu duyan insanlara kıyasla daha uzun ve sağlıklı bir hayat sürerler genelde. Doğru yaklaşımla, talih ve zevkin peşinde vücudunuzun muhteşem limitlerini zorlayıp, sonrasında felaketin eşiğinden geri çekilip, göz açıp kapayana kadar hasarı onarmak ve hayatınızın gün batımının da keyfini sürmek mümkündür. Ve eğer hâlâ, “yaklaşımın” neredeyse kaybolmuş bir hayatı yenileyebilen gücü ile ilgili şüpheleriniz varsa, gidip “JR”a “endişelenme, mutlu ol, kendini iyi hisset”in anlamını sorun.

Tarifler ve Formüller

Tayland'ın bitki özlü buhar formülleri

Herhangi bir buhar banyosu, buhar kazanındaki suya uygun bitkiler eklenerek, bitkisel buhara çevrilebilir. Su buharıyla karışan aktif bitkisel özler buhar odasına nüfuz ederler. Taze bitkiler kullanıyorsanız, ufak bir buhar odası için yaklaşık 400 gram yeterlidir; eğer kurutulmuş olarak kullanıyorsanız, bu miktarın yarısı yeterli olacaktır. Kurutulmuş ve taze bitkiler bir arada da kullanılabilir. Hassas oranlar söz konusu değildir, genel olarak her birinden eşit miktarda kullanabilirsiniz, fakat bu daha çok kişisel tercihlerinize kalmıştır. Aşağıda üç popüler formül verilmiştir, fakat diğer kombinasyonları ve değişik aromatik bitkileri de deneyebilirsiniz.

Temel Tayland bitki özlü buhar formülü

Limonotu (tercihen taze)	Havlıcan kökü (Tayland zencefili)
Fagara ¹⁵⁹	Tane karabiber
Zencefil	Gündüz sefası (kahkaha çiçeği)
Adaçayı	(tercihen taze)

159 *Fagara*: Lat. *Zanthoxylum fagara*; Sichuan (Orta Çin'de bir eyalet) biberi -çn.

Adaçayı

Artrit ve yangı için formül

Limonotu (tercihen taze)	Havlıcan kökü (Tayland zencefili)
Fagara	*Saparna ¹⁶⁰
Zencefil	Biberiye
Adaçayı	Tarçın

Uyku ve gevşemeye yardım için formül

Limonotu (tercihen taze)	Lavanta
Zencefil	Mandalina
Adaçayı	Kekik
Yasemin	

Detoks diyeti için sebze çorbası

2 litre saf su

1 çay kaşığı Kelt deniz tuzu

5 dilim zencefil kökü

2 adet havuç, ince doğranmış

3 sap kereviz, ince doğranmış

115 gram lahana, ince doğranmış

175 gram ıspanak, ince doğranmış

225 gram balkabağı, küçük küp şeklinde doğranmış

1 adet kabak, ince doğranmış

5 adet shitake mantarı (taze veya kurutulmuş),
ince dilimlenmiş

1 demet maydanoz, doğranmış

Tüm malzemeyi alüminyum olmayan büyük bir tencereye atın. Kaynatıp, ardından altını kısıp kapağını yarım kapatarak, suyu yarıya inene kadar pişirmeye devam edin. Muslin bir bez

* Sarsaparilla; tohumların üzerlerindeki zar, "gıcır" adıyla sakızlara katılır. Kökleri tanen, nişasta, şekerler ve saponin taşır. Batı Anadolu'da "sircan" adıyla tanınır. Gıcır Rize bölgesinde mamula veya mamuli adı altında damla sakızı yumuşatmakta kullanılırdı. İstanbul pazarlarında dikenucu veya dikenözü adı altında satılmaktadır -çn.

yardımıyla süzüp, suyunu bir kaba alın ve sebze posasını atın. Çorbadan yemeklerde veya yemek aralarında içebilirsiniz.

Tespih otu ve kahverengi pirinç lapası

Bitkisel lapalar, yemek ve ilaç olarak çifte fonksiyonları ile, çok eski zamanlardan beri Çin mutfağının bir parçası olmuştur. Hazırlanmaları çok kolaydır, lezzet ve sağaltıcı etkileri çok çeşitlendirilebilir. Aşağıdaki tarif, kaydedilenlerin en eskilerinden biridir ve kahverengi pirincin besleyiciliği ile, tespih otunun (Coix lacryma-jobi) kan toplanmalarını ve iltihapları dağıtıcı, vücudu serinletici etkilerini birleştirir. Tarifin sonunda birkaç değişik varyasyonu verilmiştir.

225 gram kahverengi pirinç ile 85 gram tespih otunu yıkayıp süzün ve alüminyum olmayan bir tencereye 2.5 litre saf su ile koyun. 3-4 saat veya gece boyunca suda bırakın. Pişmeye hazır olduğunda 1 çay kaşığı Kelt deniz tuzu ekleyin ve kaynatın, ağzını kapatın ve altını kısın. Taneler yumuşamaya ve suyu koyulaşmaya başlayana kadar yaklaşık 1½ saat pişirin.

Lapayı lezzetlendirmek için, ½ çay kaşığı Kelt deniz tuzu, 1 çay kaşığı susam yağı ve 1 çorba kaşığı doğranmış taze soğanı servis kâselerine koyup üzerine sıcak lapadan ekleyin ve karıştırın.

Eğer tatlandırmak isterseniz, kişisel tercihinize göre kâselere, akçaağaç şurubu, ham şeker, bal, doğranmış hurma, kuruüzüm veya muz koyup sıcak lapayı ekleyerek karıştırabilirsiniz.

Varyasyonlar

- 1) 75 gram kurutulmuş nilüfer tohumunu pirinç ve tespih otuna ekleyin ve koyduğunuz suyu da 250 ml artırın. Nilüfer tohumları, kardiyotonik ve sinirleri düzenleyen etkilerinin yanı sıra, cinsel gücü de artırır.
- 2) Pişerken, tencereye 8-10 adet hünnap ekleyin. Bu, lapanın hem besin, hem de canlandırıcı gücünü artıracaktır. Çin'de sağlığa ve uzun yaşama olan katkıları ile ilgili olarak bilinir.

- 3) Daha zengin bir tat ve ekstra besin değeri için, sadece kahverengi pirinç yerine, 115 gram yabani pirinç ve 115 gram kahverengi pirinci karıştırmayı deneyin.
- 4) Eğer vejetaryen değilseniz, pişirirken su yerine, organik olarak yetiştirildiğinden emin olduğunuz tavuğun suyunu da kullanabilirsiniz. Bu lapanın canlandırıcı özelliklerini artırır ve soğuk havalarda içinizi ısıtır.

Adaçayı

Dr. Rudolph Breuss'a göre adaçayı, günlük bazda vücudu arındırmak, bağıışıklığı ve direnci güçlendirmek için, tek başına en etkili bitkisel çaydır. Yaşam boyunca, sabah ilk iş, bu çaydan hazırlayıp tüm gün içmeyi tavsiye etmektedir. Bir kişinin günlük dozuyla ilgili tarif aşağıdadır.

Alüminyum olmayan bir kaptan 500 ml saf suyu kaynatın ve 1 çay kaşığı kurutulmuş adaçayını ekleyin. Tam olarak 3 dakika demleyin ve ateşten alın. 1/2 çay kaşığı kantaron otu ve 1/2 çay kaşığı karanane ekleyip kapağını kapatın ve 10 dakika bırakın. Çayı bir şişeye veya termosaya süzün ve yaprakları atın. Aç karnına, günde 3-4 defa 100 ml için.

Limon-keten bileşimi

2 yemek kaşığı dolusu (yaklaşık 30 gram) keten tohumunu kahve değirmeninde öğütün ve 3-4 adet buz ve 250 ml su ile blendere atın. İçine 1 limon sıkıp karıştırın. Bir bardağa koyup aç karnına için. Karaciğeri arındırıcı özelliklerini artırmak için, 1 çorba kaşığı dövülmüş meryemana diken tohumu da ekleyebilirsiniz.

Rejuvelac

Lahana rejuvelac içmek, sindirim yolundaki faydalı laktobakterileri tümlemek için mükemmel bir yöntemdir. Sağaltıcı oruçlar, kolon yıkamaları, antibiyotik tedavileri ve kötü beslenen uzun sürelerin sonrasında, bağırsaklarda sağlıklı laktobakteri

kolonilerinin oluşumunu sağlamak üzere kullanılabilir. Aynı zamanda, tembel sindirimi uyarmak ve alt bağırsak fonksiyonlarını düzeltmek için de faydalanılabilir. İyi sonuç almak için 30-45 gün boyunca sürekli kullanın ve senede bir kez tekrarlayın.

İlk rejuvelac karışımı, 400 ml saf su ve 350 gram kabaca doğranmış lahana blendere atılıp, sadece 30 saniye karıştırılarak, sabah hazırlanmalıdır. Eğer blenderiniz yoksa, lahanayı doğrayıp su ile karıştırın.

Lahana ve su karışımını büyükçe bir kavanoza koyup, ağzını gevşekçe kapatın ve oda sıcaklığında tam olarak üç gün bekletin. Daha sonra, sıvıyı süzüp kabak artıklarını atın.

Ardından hemen, 350 ml saf suya, 350 gram doğranmış lahana ve 60 ml ilk hazırladığınız karışımdan “maya” olarak ekleyip ikinci karışımınızı hazırlayın. Bunu bir kavanoza koyun, ağzını gevşekçe kapatın ve 24 saat oda sıcaklığında mayalanması için bırakın. Her sabah, bir önceki günden kalan karışımdan 60 ml’yi maya olarak kullanarak, bir sonraki günün karışımını hazırlamak üzere bu süreci tekrarlayın.

Kalan mayalanmış rejuvelac’ı buzdolabında saklayıp günde 3 kez yemeklerle birlikte 100 ml alın. Eğer gün içinde tümünü bitiremezseniz, kalanı atıp ertesi güne taze olarak hazırladığınızla devam edin.

İyi bir rejuvelac, yoğurt gibi hafif ekşimsi tatta olmalı ve bazen maden suyu gibi hafifçe köpürmelidir. Eğer ilk hazırladığınız karışımında çürük bir koku ve yapışkan bir doku fark ederseniz, atıp tekrar hazırlayın. Bir kez iyi bir karışım hazırladığınızda, kendini kolayca kopyalar ve günlük hazırladığınız sürece, sonsuza dek kullanılabilir. Unutmayın: İlk karışımın mayalanması 3 gün sürerken, sonrakiler sadece 24 saatte hazırlanır.

Karaciğer detoks çayı

Bu çay, karaciğerdeki tıkanıklıkları gidermek, karaciğeri arındırmak ve karaciğer dokularında kan ve enerji sirkülasyonunu iyileştirmek için kullanılabilir.

10 g karahindiba kökü	10 g dulavratotu kökü
2 g ayvadana	5 g zencefil
5 g rezene	5 g meryemana diken

Kurutulmuş bitkileri 1.5 litre suya koyup alüminyum olmayan bir kapta kaynatın. 20 dakika boyunca demleyin ve ateşten alıp 10 dakika bekletin. Bir şişeye süzün ve günde üç kez, 60-100 ml bu sıcak çaydan için. Düşük dozlardan başlayın ve zamanla artırın. Çayın fazlası buzdolabında saklanabilir, fakat içmeden önce ısıtılması gerekir.

Alkol ve madde zehirlenmesi için karaciğer detoks formülü

Bu, uzun süreli aşırı alkol ve/veya madde kullanımından kaynaklanan ciddi karaciğer kirliliğine karşı özellikle adapte edilmiş, karaciğeri temizlemek için faydalanan klasik bir Çin formülüdür. Yavşanlı majör bupleurum dekoksasyonu olarak bilinen bu güçlü karaciğer detoks formülü dikkatli kullanılmalıdır. Karaciğer ve bağırsaklar için kuvvetli içsürdürücü özellikleri vardır, karaciğerden ve safra kesesinden drene edilen sarı-portakal renkli öd, bağırsaklarda yüksek oranda sıvı hareketine sebep olur. Bu formül alınırken, tamamen dinlenme konumunda olmak, her türlü heyecan ve stresten kaçınmak ve doğru beslenmek çok önemlidir. Tedavi süresince (7-14 gün), hiçbir şekilde, rafine şeker ve nişasta, acı veya diğer baharatlar, tavuk, yumurta, kırmızı et, süt ürünleri ve donmuş gıdalar tüketilmemelidir. Sadece taze sebze, tam tahıllar ve meyve yiyin, veya Bölüm 5'te verilen detoks diyeti tariflerinden birini seçin.

Aşağıda verilen oranlar bir kişi için bir günlük dozdur. Bir Çin şifalı bitki dükkânından bu formül için gerekenleri alırken, sizin için her günlük dozun ayrı ayrı paketlenmesini isteyin. On günlük tedavi, her biri aşağıdaki karışımı içeren 10 paketten oluşacaktır.

Bupleurum falcatum (tavşankulağı)	6 g
Artemisia cappilaris (yavşan otu)	4 g

Pinellia temata	4 g
Zingiber officinale (zencefil, taze)	4 g
Scutellaria macrantha	3 g
Paeonia lactiflora (beyaz Çin şakayığı)	3 g
Ziziphus vulgaris (Çin hünnabı)	3 g
Gardenia Florida	3 g
Poncirus trifoliata (üç yapraklı portakal)	2 g
Rheum officinale (ravent)	2 g

Tüm malzemeyi bir Çin bitki pişirme kabına veya ısıya dayanıklı bir cam kaba koyun; metal kullanmayın. 900 ml saf su ekleyin. Kaynatın ve altını kısıp ağzını kapatarak suyun miktarı yarıya düşene dek ateşte bırakın. Bir şişeye veya kaba süzerek tortuyu atın. Üç eşit doza bölün ve aç karnına, günde üç kez bir doz alın. 7-14 gün devam edin.

Lenfatik detoks çayı

Bu bitkisel çay kısa bir oruç sürecinde veya bir detoks diyeti ile beraber, özellikle lenfatik sistemi temizlemek için kullanılabilir. Aşağıda verilen oranlar yaklaşık üç günlük miktarda hazırlamak için yeterli olacaktır. Çayı buzdolabında saklayın, fakat içmeden önce mutlaka ısıtın.

Kırmızı kök	2 g
Kırmızı yonca	5 g
Ekinezya kökü	3 g
Limon kabuğu	5 g
Zencefil	2 g

Tüm malzemeyi alüminyum olmayan bir kaba yerleştirin, 1 litre saf su ekleyin, kaynatın, altını kısın, ağzını kapatın ve 20 dakika demlendirin. Çayı bir şişeye süzün ve günde iki kez, aç karnına 100 ml için. Eğer istenirse, tatlandırmak için az miktarda bal eklenebilir.

Breuss böbrek çayı

Bu, özellikle bir detoks programı sürecinde, atılım organları kandan toksik artıkları temizlemek için fazla mesai yapmak zorunda kaldığında, böbrekleri ve mesaneyi arındırmak için mükemmel bir yöntemdir; üç hafta boyunca düzenli olarak, fakat bu süreyi aşmamak üzere, bu çaydan günde üç defa 100 ml içilmelidir. Tam bir böbrek temizliği için en iyisi, bunu üç hafta uygularken bir yandan da bir detoks diyetini takip etmektir. Aşağıda verilen oranlar bir kişi için üç hafta boyunca yeterli olacaktır, fakat günlük olarak her sabah taze hazırlanmalıdır.

Atkuyruğu	15 g
Isırgan otu	10 g
Çobandeğneği ¹⁶¹	8 g
Binbirdelik otu/Kantaron	6 g

Tüm kurutulmuş bitkileri doğrayıp iyice karıştırın ve temiz bir kavanoza koyup sıkıca ağzını kapatın.

Günlük dozu hazırlamak için her birinden bir tutam (başparmağınız ile işaret ve ortaparmaklarınızın arasında tutabileceğiniz kadar) alın ve 250 ml kaynar suya atıp 10 dakika bekletin, daha sonra çayı süzüp bir kenara ayırın ve bitkileri alüminyum olmayan bir kaba koyun ve 350 ml saf su ekleyip kaynatın; altını kısıp 10 dakika demleyin. Çayı süzün ve posayı atın, ilk süzdüğünüz çay ile karıştırın. Sabah kalktığınızda 100 ml, öğlen yemeğinden önce tekrar 100 ml ve yatmadan önce 100 ml için. Kalan çayı atıp her sabah yeni karışım hazırlayın.

Mesane ve idrar yolları temizleme çayı

Bu karışım atıkların böbrekler, idrar yolları ve mesane aracılığı ile atılımını kolaylaştırır ve bu organların dokularını temizler. Özellikle, aşırı yemek ve içki süreci sonrasında veya bir arınma

¹⁶¹ Çobandeğneği: Lat. Polygonum aviculare; kuşekmeği, kuşmadımağı, kadımalak -çn.

programını sırasında kalıntı toksin ve asidik artıkların mesaneden ve idrar yollarından yıkanıp atılması için çok kullanışlıdır. Sağaltıcı oruçlar ve detoks diyetleri ile beraber veya normal günlük yaşamda hızlı bir üriner sistem temizleyicisi olarak kullanılabilir.

Civanperçemi	6 g
Mürver ağacı çiçeği	6 g
Tırmanıcı yoğurt otu	6 g
Karahindiba yaprağı	6 g
Saparna/Sikan	6 g
Karanane	6 g

Nane hariç tüm bitkileri alüminyum olmayan bir kaba yerleştirin, 1.5 litre saf su ekleyin, kaynatın ve altını kısıp 10 dakika demleyin. Ateşten alıp naneyi ekleyin ve 10 dakika daha demleyin. Kavanozlara süzüp buzdolabına koyun. Aç karnına günde 3 kez 100 ml, soğuk veya sıcak için. Bir hafta sonra, doz günlük 3 kez 250 mililitreye çıkartılabilir.

Çin bitkisel kabızlık formülü

“Nemlendirilmiş bağırsak dekoksasyonu” olarak bilinen bu formül, ilk kez İÖ 1249 yılında Çince bir tıbbi metinde anılmaktadır. Bu tarif, günümüzde, özellikle yaşlılarda ve doğum sonrası kadınlarda sıkça görülen ve kansızlıktan, vücut sıvılarının yetersiz salgılanmasından ve kuru bağırsaklardan kaynaklanan kronik kabızlık için çok etkilidir. Bu formül bağırsakları yağlar ve bağırsak yollarındaki tıkanıklıkların açılmasına yardım eder, böylece düzenli bağırsak hareketlerini kolaylaştırır.

Kenevir tohumu, kızartılmış	5 g
Şeftali çekirdeği	5 g
Ravent	3 g
Çin melek otu ¹⁶²	3 g
Angelica pubescens (mor)	3 g

162 Çin melek otu: Lat. Angelica sinensis –çn.

Tüm malzemeyi, kilden bir Çin bitki pişirme kabına veya ısıya dayanıklı bir cam kaba koyun (metal kullanmayın) ve 350 ml saf su ekleyin. Kaynatın, altını kısın, ağzını kapatın ve suyun miktarı yarıya inene kadar pişirmeye devam edin. Suyunu bir kaba süzüp alın ve kalan bitkilere 250 ml su ekleyin, kaynatın, altını kısıp ağzını kapatarak suyu yarıya inene kadar pişirmeye devam edin, sonrasında tekrar süzün. Süzdüğünüz iki sıvıyı karıştırın ve üç eşit doza bölün. Bir hafta boyunca veya bağırsak hareketleriniz düzelene kadar, günde üç kez aç karnına bir doz için.

Gaz ve gaz şişkinliğini giderici bitkisel çay

Bu çay, günlük olarak gaz şişkinliğini kontrol etmek gereken zamanlarda alınabilir. Gaz giderici özelliklerini artırmak amacıyla, her içtiğiniz bardağa 2-3 damla saf nane yağı eklenebilir.

Karanane	8 g
Zencefil	5 g
Rezene	5 g
Limon kabuğu	3 g
Kakule	3 g
Meyan kökü	3 g

Tüm bitkileri alüminyum olmayan bir kaba yerleştirip 1.5 litre saf su ekleyin ve kaynatın, altını kısın, kapağını kapatıp 20 dakika demleyin. Ateşten alın ve 10 dakika daha demleyin ve süzün. Gün içinde gerektikçe için. Artarsa, buzdolabında saklayın.

Sinir sistemini düzenleyen çay

Bu gevşetici bitkisel çay, yoğun bir detoks programı sırasındaki uykusuzluğa ve aşırı hassasiyete karşı veya günlük hayatın anksiyete ve gerginliğini rahatlatmak ve derin bir uykuyu kolaylaştırmak amacıyla kullanılabilir. Günlük olarak, herhangi bir negatif yan etkisi olmadan uzun süreler boyunca kullanılabilir.

Papatya	6 g
Lavanta	6 g
Passiflora	6 g
Şerbetçi otu	4 g
Kedi nanesi	4 g
Binbirdelik otu (Kantaron)	4 g

Tüm bitkileri alüminyum olmayan bir kaba koyun ve 1.5 litre saf su ekleyin, kaynatın, altını kısın, ağzını kapatıp 10 dakika demleyin. Ateşten alın ve 10 dakika daha demlenmeye bırakın. Çayı süzün ve posasını atın. Günde 2-3 kez sıcak olarak veya gerektiği sıklıkta için. Artan çayı buzdolabında saklayın ve içeceğiniz kadarını ısıtın.

Tonik bitkisel içkiler veya "membra şarabı"

Tonik bitkisel içkilerin formülü, Çin tıbbi metinlerine kaydedilmiş formüllerin en eskilerinden biridir. "Chou Dükü'nün asırlık içkisi" olarak bilinen bu formülün, İÖ 1123 yılında Çin'in eski Chou Hanedanlığı'nın kurucusu olan Chou Dükü'nün hayat iksiri olduğu söylenirdi. Güçlü tonik özellikleri erkeklerde sperm üretimini artırır ve kadınlarda hormon üretimini güçlendirir. Ayrıca, bağışıklık tepkisini güçlendirir, kan ve enerji dolaşımını uyarır ve böbrekler ile böbreküstü bezlerini kuvvetlendirir. Sağlığa faydaları kullandıkça artar ve uzun süreli kullanımı güçlü bir bağışıklık sistemi geliştirmeye faydalı olduğu gibi hastalıklara karşı direnci artırır ve uzun bir yaşamın anahtarıdır.

Polygonatum cirrhifolium (Mührüsüleyman)	60 g
Astragalus hoantchy (Geven)	60 g
Rhemannia glutinosa	36 g
Porio cocus	60 g
Cinnamomum cassia	18 g
Angelica sinensis (Çin melek otu)	36 g
Codonopsis dangshen	30 g

<i>Liriope spicata</i>	30 g
<i>Atractylodes macrocephala</i>	30 g
<i>Lycium chinese</i> (Çin Teke Dikeni)	30 g
<i>Citrus reticulata</i>	30 g
<i>Comus officinalis</i>	30 g
<i>Ligusticum wallichii</i>	30 g
<i>Ledebouriella seseloides</i>	30 g
<i>Chinemys reevesii</i>	30 g
<i>Schisandra chinensis</i>	24 g
<i>Angelica pubescens</i>	24 g

Tüm bitkileri, en az 8 litrelik büyük cam veya seramik bir kaba koyun. 7 litre votka, rom veya brendi ekleyin ve kabın ağzını hava almayacak şekilde kapatın. Arada bir karıştırarak 36 gün demlenmeye bırakın. 36 gün boyunca içeceğin yarısını temiz cam şişelere süzün. Sonra geri kalan karışıma 3 yeni şişe içki ekleyin. Ağzını tekrar kapatarak 15 gün demlenmeye bırakın. Ardından tüm karışımı süzüp temiz şişelere doldurun, kullanılmış bitkilerin posasını atın. Tadı dengelemek ve içimini kolaylaştırmak için, her şişeye birkaç parça kristalize kaya şekeri veya birkaç kaşık bal ekleyerek şişelerin ağzını mantar veya kapak kullanarak kapatın. Bitkisel içkiler sağaltıcı güçlerini kaybetmeden sonsuza dek saklanabilirler.

Aç karnına, yazın 1 kez, kışın ise 2 kez 45 ml için. Alkol içeriğini azaltmak için, bitkisel içkiyi bir bardağa aktararak 30 ila 60 ml kaynar su ekleyin ve alkolün bir kısmı uçana kadar birkaç dakika karıştırın. Bitkisel içkileri içmek için en uygun zaman, akşam yemeğinden hemen önce veya uykudan hemen öncedir. Fakat soğuk kış günlerinde, vücudu sıcak tutmak için ilk bardak gün ortasında alınabilir.

Tonik içkiler, sadece kendinizi sağlıklı ve dengeli hissettiğiniz zamanlarda tüketilmelidir. Hastalık veya rahatsızlık durumlarında tonik tüketiminden kaçınılmalı, sağlınız ve dengeniz yerine gelene kadar gerekli tedaviler uygulanmalıdır.

Doğu felsefesi ve tıbbının en önemli yazarlarından biri olan Daniel Reid'den detoksa bütünsel bir yaklaşım...



Dış çevremizdeki kirlilik ile içsel kirlenmemiz arasındaki doğrudan nedensel bağıntının farkına varmamızın zamanı artık geldi. Hava, su ve yiyeceklerimizdeki toksinlerin vücudumuza girmesini engellememizin yolu yok, ne yazık ki. Gezegenimizi temizlemek adına kesin ve etkili önlemler almaya başlayana dek, bu kirliliğin olumsuz etkilerinin önüne geçmenin tek yolu vücudumuzu içeriden arındırmaktır.

Eski Doğu ve modern Batı felsefelerinin en iyi yöntemlerini bir araya getiren bu kitap, detoks yoluyla sağlığımızı korumak ve onarmak için kullanabileceğimiz çözümler önermektedir. Eğer kronik bir hastalık ile savaşıyor, kilo vermeye çalışıyor ya da parlayan bir cilt ve tükenmez bir enerji ile sağlıklı olmanın tadını çıkarmak istiyor, uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmeyi arzuluyorsanız, Daniel Reid'in akılcı ve bilimsel önerileri size yol gösterecektir.



Bu kitap size, yaşamın zevklerinden ödün vermeden, hızlı bir iyileşme sağlamak, hastalıksız ve uzun bir yaşam sürmek için günlük hayatta kolaylıkla uygulanabilecek pratik yöntemler sunmak üzere Detox-Turkey katkıları ile basılmıştır.



ALFA

Ticarethane Sokak, No: 15, 34110
Cağaloğlu, Fatih - İstanbul
T. 0212 513 3420 (pbx) F. 0212 519 3300
www.alfakitap.com

